التطوير الذاتى للشخصية

الشخصية المتكاملة

أبرز كل مهاراتك ومزاياك



- تدريبات لتقوية الشخصية
- كيف تحقق الشخصية التى تحلم بها
- صناعة الذات قبل إدارة الذات
- تدريبات الشجاعة والتخلص من المخاوف
- كيف تتخلص من الأفكار السلبية

أحمد عبد الصادق

مكتبة النافذة

التطوير الذاتى للشخصية

الشخصية المتكاملة

التطوير الذاتى للشخصية

الشخصية المتكاملة

تأليف

أحمد عبد الصادق

الناشـــر

مكتبة النافذة

التطوير الذاتى للشخصية

الشخصية المتكاملة

أحمد عبد الصادق

الطبعة الأولى / ٢٠٠٨

رقم الإيداع ٢٠٩١ / ٢٠٠٨

الطباعة

دار طيبة للطباعة - الجيزة

الناشر: مكتبة النافذة

المدير المسئول: سعيد عثمان

الجيزة ٢ شارع الشهيد أحمد حمدى

الثلاثينى (ميدان الساعة) - فيصل

Tel: 37241803 Fax: 37827787
Mob: 012 3595973
Email: alnafezah@hotmail.com

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

من أنا؟؟

ماذا أفعل فى هذه الدنيا؟؟

ماذا أعرف عن نفسى؟؟

لماذا خلقت؟؟

كيف أريد أسلوب حياتى، أهو بعيد عن الناس، أم وسط زحمة هذا العالم، أم فى عداد حاملى الرسالات؟؟

هذه الأسئلة وغيرها الكثير - التى تتفاوت من شخص لآخر - تحمل لنا العديد من الإجابات المريحة التى تضع النقاط على الحروف فى نفوسنا!!

سؤال يطرحه بعض الناس وهم يتناسون أنهم يحملون فى داخلهم كينونة إنسانية هى من التعقيد الشىء الكبير.

الذات هى ما يملكه الشخص من مشاعر وأفكار وإمكانات وقدرات، وتطويرها يعنى استغلال ذلك كله الاستغلال الأمثل فى تحقيق الأهداف والآمال، وهذه القدرات فيها ما هو موجود فيك بالفعل، ومنها ما تحتاج أن تكتسبه بالممارسة والمران لفنون الكفاءة والفاعلية.

مرحلة اكتشاف الذات هى مرحلة خطيرة لأنها ترسم مسار الإنسان فى رحلته على هذه الأرض.. هذه المرحلة تتطلب من الإنسان أن يوقظ نفسه

بمعنى أن يتوقف لفترة قد تطول أو تقصر عن مجاراة هذا العالم المضطرب. .
لحظات تطلب منه طرح أسئلة معينة على النفس.

الإنسان الناجح يسعى دوماً للتميز، والطريق لهذا التميز هو تطوير الذات.

فما هو تطوير الذات؟ وكيف يكون هذا التطوير؟

اقرأ هذا الكتاب. . وستجد رداً على كل تساؤلاتك.

تعرف على ذاتك

كلمة رددها الحكماء فى كل العصـور من بوذا إلى المسيح إلى محمد ﷺ وسقراط وديوجينيس وغيرهم. . اعرف ذاتك، تعرف على ذاتك، تعرف على هويتك الحقة خارج حدود هذا الجزء المرئى من جبل الجليد. من أنت حقاً؟

لا نطمح من وراء هذا أن نتعرف عـلى الجذر الميتافيـزيقى لوجودنا، فتلك مسـألة ليست ملحة جـداً، ولا هى باليسيـرة على الإدراك، وربما لحكمة من الخالق لا يريد لنا أن نتـعرف على سر وجودنا، ولكن هناك مـا هو جدير بأن نتعرف عليه، وهو ميسور وبمتناول أيدينا كما وإنه مهم جداً لأى مهمات حياتية أو وجودية أرقى من هذا الوجود المادى الحيوانى المتواضع إلى حد كبير:

أن نتعـرف على جوهرنا الذاتى الفردى، هويتنا الشـخصيـة التى تميزنا عن غيرنا دون أن تفصلنا عن هذا الغير بمسافة كبيرة.

أن نتعرف علـى خصوصية شـخصيتنا وسـماتها العامـة وتفاصيلها الدقـيقة الحاسمة المهمة فى أى تطور نرجوه.

الحقيقة ليس من سبيل لأى ارتقاء حياتى أو معرفى بغير إدراك الهوية الفردية ووعيها بعناية، لماذا؟

لأنك لا يمكن أن تشتغل على أداة ما دون أن تتعرف غليها، أليس كذلك؟

لو أنك فكرت أن تشتـرى سيارة أو بيت أو غـسالة أطباق فـإنك بالضرورة يجب أن تتعـرف على سمات شخصـية هذه السيارة أو البـيت أو تلك الماكينة

وبالتالى من خلال هذا التعرف يمكن أن تستعملها بشكل سليم، وتحقق من ورائها ما صبوت إلى تحقيقه من أغراض، فكيف وتلك الأداة هى نفسك وذاتك وكيانك الجسمانى والروحى والسيكولوجى..!

وإذا كانت المهمة التى نسعى لها بحجم وخطورة مهمة تفجير ينابيع الإبداع الكامنة فى داخلنا أو للارتقاء بمستوى حياتنا إلى ما فوق مستوى حياة الفئران التى يعيش فى جحرها الأغلبية منا، فإن التعرف الوثيق الحميم على الذات هو ضرورة ملحة جداً، وإلا كيف لذاتك أن تبدع وأنت جاهل بها كل الجهل أو نصفه.

حسناً.. هنا سيسألنا الكثيرون ولا شك: من يتعرف على من؟ ثم كيف أتعرف على ذاتى وأنا أعيشها وأتصرف من خلالها وعلى تماس وثيق بها، فكيف تدعى أنى لا أعرفها؟

بالنسبة للشطر الأول من السؤال، نقول: إن من يتعرف على من، هو فى واقع الحال عملية إعادة تعارف بين العقل الواعى والعقل الفائق والعقل الباطن، عملية حوار صريح مفتوح بين مستويات الوعى الثلاثة معاً بحيث يمكن أن يتحدثوا جميعاً بلغة واحدة ويتفاهموا ويضيقوا فجوة الانفصال المرعب والزائف واللامبرر القائم بينهم.

بصوت عالٍ وبالصورة الحسية الحية، تقوم الأطراف الثلاثة بالتعارف على بعضها، والتعرف جميعاً على هذا الكائن الذى هو أنت، وإلى أين وصلت فى مشوارك الحياتى، وكم هى المسافة التى قطعتها على الدرب وأنت منفصل وللأسف عن وعيك الفائق أو حتى عن وعيك الباطن، الذى ليس له من منفذ للتعامل معك إلا عبر الأحلام التى لا تجد منك إصغاء.

المؤسف أن الأغلبية منا يعيش بمستوى واحد من مستويات الوعى، ولهذا تجد أننا نعانى من الاضطراب أو القلق أو التعثر فى مسيرتنا الحياتية.

نحن نعيش غالباً فى مستوى الوعى اليومى،ولا مجال وللأسف لا للعقل الباطن ولا للوعى الفائق أن يتدخلا لتعديل مسارنا.

هذا التعارف أو الحوار الصريح الذى تشرع فيه من خلال مستويات وعيك الثلاثة: شخصيتك ، وسمات هويتك الذاتية، وآفاق تقدمها، مهم غاية الأهمية لعملية إعادة برمجة مستقبلك، وبالتالى فإن هذا يعطى العقل الباطن المبرر للإدلاء بدلوه فى عملية نموك وتطورك بشكل حاسم جداً.

أعظم عبقريات التاريخ على الإطلاق، كان ولا زال ليوناردو دافينشى، ودافينشى ذاته قال يوماً، وإذ بلغ نصف عمره، قال:

«لقد مشيت نصف عمرى فى طريق لم يكن أبداً طريقى»

تخيل دافينشى العظيم يعترف بأنه لم يكن يسلك دربه الحقيقى لما يفوق الخمس وأربعون عاماً، وها هو وعيه الفائق يتتبه لهذا ويقوله بمنتهى الجرأة..!

فكيف بنا أنا وأنت والملايين من الناس؟

إن الأغلبية منا لا تختلف كثيراً عن العظيم دافينشى فى السير فى طرق ليست بطرقنا الحقيقية، ولكنها تلك التى اختارها لنا وعينا الاجتماعى فى غفلة عن الوعى الفائق واللاوعى بذات الآن..!

إن كل ما نملك نحن البشر من خزين فى الخبرات والتجارب والممارسات جاءنا - كما أسلفنا - فى فترات باكرة من أعمارنا، وفى مراحل لم يكن وعينا فيها لذواتنا قوياً، وغالبا ما ظل هذا الوعى ضعيفاً بحكم الأنماط التربوية التى

نتلقاها فى الطفولة من الأهل والمعلمين، وبالتالى فإن أسبقية التلقين والتخزين للمعلومات عن وعى هذه المعلومات أدى بنا إلى أن نستجيب بشكل تلقائى للانعكاسات الدماغية المختزنة فى اللاوعى، وهنا يغدو وعينا وللأسف مجرد تابع ذليل للعادة والانعكاس الشرطى، وهذا ما يحرمنا فرصة التدفق الإبداعى أو تنشيط القدرات الداخلية الخفية العديدة الأخرى الموجودة فينا، ولهذا أرى أنه من المهم جداً جداً إعادة التعرف على الذات وربط مستويات الوعى المختلفة ببعضها برباط وثيق يحقق التوازن والانسجام الداخلى بين تلك المستويات ويفتح الباب واسعاً للعقل الباطن لإطلاق طاقاته الخلاقة الجميلة التى لم نحتاج لها للأسف لأننا مشغولون باجترار خزين السنوات الست الأولى مما نعرفه وجربناه وتعودنا عليه واطمأننا إلى أنه يحافظ لنا على حضورنا الاجتماعى وسط الناس فلا نستفزهم ولا يؤذوننا.

وجميع هذا فى الغالب زائف، فلا سعادة حقيقية بغير رقى حقيقى وحرية حقيقية فى تفجير كوامن الطاقات الداخلية العظيمة السامية الموجودة فينا.

من أنت؟

ما نعرفه جميعاً - كما أظن - هو أن أفضل إنتاجية يمكن أن تتحقق من أداة ما أو فكرة من الأفكار تتحقق على قدر تعرفنا على تلك الأداة أو تعمقنا بتلك الفكرة، هذه حقيقة لا شك فيها ونراها جلية أمامنا فى كل المواقف.

أى مهنة تتعلمها اليوم، ولتكن الطب مثلاً أو الهندسة، ستغدو متفوقاً بها بعد عام أو عشرة على قدر كم التجارب والخبرات التى كونتها عبر ذلك الزمن الذى سلف، وكلما ألممت بالمزيد والمزيد من الخبرات وقرأت أكثر وعشت أكثر

وتفاعلت مع هذا الذى قرأته وعشته، كلما ازدادت مهارتك، فقيل عنك: مهندس بارع، أو محام رائع، أو طبيب موهوب، وليس فى الأمر موهبة، ولكنها خبرة تكدست بعناية وتداخلت فيها مستويات الوعى الثلاثة بشغف عالٍ، فصرت هذا الذى صرته.

ماذا يعنى لناونحن نتحدث عن التعرف على الذات ووعيها؟

إنه يعنى فى الحقيقة الكثير جداً، فأنت تروم أن تحرر من الذات أقصى ما فيها من القدرات الجميلة الرائعة، وبالتالى فأنت ملزم بأن تتعرف على ذاتك بمنتهى العناية ليتسنى لك أن تبعث الروح فى تلك القدرات المنسية الخبيئة، وكلما تعمقت فى فهم ذاتك ووعيك الباطن وحققت التزاوج السلس المرن بين مستويات وعيك، تسنى لك أن تحقق أكثر وأكثر من النتائج العظيمة.

أنا أنظر لمسألة الإبداع الفنى أو العلمى مثلاً وببساطة على أنه قدرة موجودة وقائمة لدى كل واحد فينا، إنها عندنا، فينا فى الداخل، وكل ما نحتاجه أن نطلقها ونحررها، وتلك مسئوليتنا أولاً وليست مسئولية أى من كان.

برنامج التعرف على الذات:

تتذكر ولا شك اليوم الذى قررت فيه أن تشترى بيتاً أو سيارة أو أن تتزوج مثلاً أو حتى وأنت تستعد لمجىء طفلك الأول، ماذا فعلت فى أى من هذه الأنشطة؟

ببساطة جلست إلى نفسك وشرعت بالتحدث مع ذاتك أو الكتابة المفصلة عن هذا الذى تريد شراءه، أو تنتظر الزواج منها أو تتوقع مجيئه عقب زيارة قصيرة للمستشفى (الطفل).

إن لم تفعل هذا لقلت لك إنك لست سعيداً بهذا الذى تبدو وكأنك تريده، أو إنه مفروض عليك من قوة أكبر خارج إطار إرادتك، وإلا أوليس من الواجب أن أعرف نفسى بنفسى، بتفاصيل الآتى وسماته وخواصه والآفاق المتوقعة منه، وما هى رغباتى بشأنه و. . و. . . و. . . إلخ.

عملية الكتابة التفصيلية أو الحوار الذاتى بإشراك مستويات العقل المختلفة، هى ضرورة ملحة لوعى الآتى، وعى التغيير، وتكثيف للسعادة والفائدة والمتعة من وراء هذا الجديد، ولو لم يحصل شيء من هذا لما حصل تغيير حقيقى فى حياتك، لأن التغيير الحقيقى - عزيزى القارىء - هو هذا التغيير الذى نعيه بأرواحنا، ونحسه بعمق ونستنشقه ونتلمسه ونمتلئ به، فتحصل متغيرات شعورية جميلة جداً تنعكس عافية على صحتنا النفسية والجسمانية بذات الآن.

الحوار مع الذات والكتابة، هما عمليتا تذوق ورصد وتحسس للنعمة، إنها عملية تأمل عميق جداً لهذا الذى نوشك أن نناله ، بغير هذا لا يكون لما نلناه متعة وجدوى، وما أسرع ما يختفى بريقه، ليخلف لنا ربما طعم المرارة.

هذه العملية الداخلية التى تحصل فى ذهنك وبيتك، هى عملية مبدئية تسبق ربما معاينة الشيء الذى تود اقتناءه، أو قد تحصل وأنت تتأمل الشيء ذاته بحضور أهل العروس أو صاحب البيت أو الطبيبة المولدة لرضيعك.

ذات الأمر أتمناه لك فى البرنامج أدناه، أن تتأمل ذاتك بعمق وتعيها وتتعرف عليها بعناية شديدة، تتلمسها وتحسها وتحلم لها وبها وتنسبها إليك، كما تنسب طفلك إليك، وتحبيها بالأسماء الجميلة الجديدة التى تجد لنفسك هوى فيها، ثم تتابع المشوار لاحقاً مع ذات أو أداة أحسنت اختيارها وتعاطفت معها وأحببتها وأحبتك.

حسناً.. وأنت تقرأ هذا الآن وأظنك متأثر به إلى حد ما قرر مع نفسك أن تقوم بهذا اللقاء مع ذاتك، قل لنفسك الليلة، أو بالكثير غداً سأفعل هذا.. لا تؤجل المشوار طويلاً فالمسألة لا تحتمل التأجيل والحياة لا تنتظر كثيراً، والمجد أمامك فأسرع.

ضع الكتاب جانباً الآن وقرر مع نفسك الآتى، وقل بصوت عالٍ: الليلة سأتعرف على ذاتى أو غداً منذ الصباح الباكر سأتفرغ لتلك المهمة .

تذكر أن هذا المشوار يحتاج كما كل المشاوير أو الصفقات المهمة إلى الكتمان والسرية، لا تفضح ذلك لأحد فقد يحبط مسعاك لسبب أو لآخر، تماماً كما يحصل حين تنوى شراء بيت أو سيارة بسعر بخس وإذ تفصح الأمر لجارك، إذ به يسارع الشراء قبلك.

وتذكر أيضاً أنك يجب أن تكون بمفردك مع ذاتك لأنك لا تستطيع أن تكون متخففاً قليلاً من وعيك اليومى العادى اليقظ إلا فى النوم أو حين تكون وحدك، وطبعاً لا أظن أن من النافع أن نقوم بعملية التعرف على ذواتنا ونحن على سرير النوم، لأن للنوم سلطان ولأن المشوار يتطلب يقظة واستنارة من نوع راقٍ لا يمكن أن تتحقق قبيل النوم أو أثناءه.

حسنًا قررت ولا شك الوقت المناسب، وتحسبت لمسألة توفير الوحدة والهدوء بشكل أو بآخر من قبيل أن تذهب فى أجازة ليوم واحد على الأقل أو أن تبعث الأسرة (الزوج أو الزوجة والأبناء، إلى مكان آخر، كبيت الأهل أو فى سفرة قصيرة.. إلخ).

وحل اليوم الموعود ورأيت نفسك وحيداً بالكامل، فى بيتك أو فى أى مكان آخر.

أولاً:

منذ لحظة استيقـاظك، فى السادسة أو السابعة صباحاً، ابدأ بممـارسة تقاليد جديدة عليك، لم يسلف لك أن مارستها، اهتف لنفسك بكلمة صباح الخير، تبتسم الآن أليس كـذلك؟ وتقول: كيف أحدث نفسى وأحيـيها؟ بالعكس هذا هو الشيء الأكـثر طبيـعية مـن أى شيء آخر فى هذا الكون، أن تبـدأ نفسك بالتحـية قبل أن تقولهـا لأى من كان، فنفسك أيها العـزيز هى تلك التى تعيش معك العـمر كله وتتحمل آلامك وأخـطاءك وعثراتك وتفرح لنجـاحاتك، بل وهى ذاتها التى تسـبب لك الأفراح كـما تسبب لك الآلام، فـإن لم تحبهـا ما أحبـتك، وإن لم تعيهـا، تنكرت لك، بادرها بالتحيـة وبكلمات رقيـقة متـأنية تقولهـا على مهل شـديد لتؤكد لنفـسك أنك بدأت تعى ذاتك، هذه هى أول بدايات الوعى، أن تقول لذاتك صـباح الخيـر يا عزيزى.......... (وتنطق اسمك).

بالمناسبة من الميزات الجـميلة التى يمتلكها الأطفال ونفتـقدها نحن البالغين، هى أن الأطفال لديهم قدرة عجيبة على التحدث مع الذات ساعات وساعات، ولهذا تجدهم يملكون ما لا نملك من خـصوبة الخيال والذكاء، ولكننا للأسف نردعهم بغـباء منا متوهمـين أن من الخطأ أن يتحدث الإنسان مع نـفسه، وأن هذا علامـة من علامات الاضـطراب العقلى، فى حين إنهـا فى الواقع دليل على الصحة النفسية والعقلية، شريطـة أن تطور لاحقاً بالمتابعة والتوجيه، بحيث تتوجه صوب أغراض أسمى.

بعد أن تحيى ذاتك بتحيـة الصباح، قل لنفسك الآتى: (هذا اليوم هو يومى أنا وأنا وحدى، سـأتعرف فـيه بعناية على جوهرى وحـقيقـتى، وأعيـد لململة تكوينى الداخلى، وأعرف تفاصيلى بالكامل، وأعيها بمنتهى الحرارة والانتباه).

ثانيا:

سـبق لى أن قلت: إن من الضـرورى أن ندون تفـاصـيل الكشـوف التى نكتشـفها وكل ما يتـعلق بهذا اللقاء الجـديد الجميل مع الذات، حسنا أقـترح عليك أن تهيىء كراسا جديداً لم تكتب فيـه من قبل، وتمنحه اسما إيجابيا من قبيل «كراس البناء الذاتـى» أو «كراس إعادة البرمجة الذاتية» أو «كـراس تفجير كوامن الإبداع» . . إلخ.

بعد أن حييت نفسك مع ابتسامة عـريضة مرافقة ، دون فى الصفحة الأولى وبخط واضح ومتأنى، اليوم والتاريخ، ولحظة الاسـتيقاظ، الآن اذهب للحمام كما أنت معـتاد ربما كل يوم، إنما هذا اليوم سيكون ذهابك له باحتفـالية خاصة ومختلفة بالكامل عن ما تفـعله كل يوم، خذ معك إن أمكن ملابس ومناشف بيتـية لم تسـتعمل من قـبل، فهـذا اليوم ليس ككل يوم بل هو مـختلف كل الاختلاف.

الآن وأنت فى الحمام وبهذه الحالة الجميلة من الوعى المكثف بالذات، حاول أن تقصى كل ما يمـكن أن يرد على بالك من أفكار، واحرص على أن يكون فكرك كله منتبـها غاية الانتباه لذاتك حـسب، أولم نقل إنه يوم الذات وحدها ولا شىء آخر؟

كلمـا جاءت فى بالك فكرة من نوع مـا أو صورة للأطـفال أو الحـبيـبة أو

الزوجة أو العمل أو الدراسة، أقصها بـرفق دون أن تجهد نفسك كثيراً، وذلك من خلال الانتباه إلى أن المهم اليوم هو ذاتك ولا شيء آخر.

ركز الآن انتباهك على الماء وهو ينثال على جسدك، بارداً أو دافئاً، تأمل رذاذ الماء وهو يتساقط، اغمض عينيك إن أمكن وتحسس أعضاء جسدك بأصابعك، اهتف لنفسك هذه ذراعى، هذه يدى، هذه ساقى، هذه أنفى، تحسس كامل أعضاء جسدك بعناية ورفق وحب، مرر أصابعك على التقاطيع المختلفة، تصور فى ذهنك ملمس يدك على تلك الأعضاء، انطق بصوت مسموع أسماء الأعضاء وانسبها إلى اسمك أو إلى ذاتك بقول متأن هادىء كما أسلفنا بالقول هذه يدى، هذه أنفى... إلخ.

لا تنس أن تتصور منظر أعضائك فى عينك الداخلية، أى عين الذهن، من المهم أيضاً ألا تغفل كما أنت وأنا فاعلين دوماً، لا تغفل أعضاءك الداخلية المعدة، الأمعاء، القلب، الشرايين... إلخ.

إن كان لديك سالف اطلاع على تلك الأعضاء فإن التصور سهل، أما إن لم تكن ذو اطلاع، فيكفى أن تنطق بأسمائها وتتحسس أماكن تواجدها حسب تصورك، وليس من المهم أن يكون هو المكان ذاته بالضبط، لا تغفل أى عضو من أن يذكر بعناية واهتمام مترافق مع التحسس الرؤوم. هذا التمرين عزيزى القارىء مهم جداً جداً، ليس لجهة تطوير الشخصية أو تفجير قنوات الإبداع حسب، بل وأيضاً من أجل تحسين الصحة وكفاءة الأعضاء، لأن لكل عضو من أعضاء الجسم قدرة رهيبة على الاستجابة للتحبب والاهتمام والاحترام والوعى، وهذا الذى تفعله الآن من مباركة أعضائك برقيق اللمس والعبارة

يفعل فى الدماغ فعل السحر فيؤثر بدوره على الأعـضاء لتستمتع برضاك عنها وبالتالى لتؤدى أدوارها بكفاءة أكبر.

الأعضاء المخـتلفة هى أعضاء حـية لها وعيهـا الذاتى واستجاباتهـا الإيجابية والسلبية لما نعكسه عليها من آراء فيها أو اهتمام بها.

ولأنك كـائن متكامل لديك جـسم وروح وعـقل فإن كل جـزء من تلك الأجزاء يؤثر على الآخر بـقوة، وكما قيل: العـقل السليم فى الجسم السليم، ولا يكون الجسم سليـماً إلا حين يكـون محبوباً يـنال حقوقه عـلينا فى الغذاء الحسن والرعـاية الصحيـة الجيدة والاهتـمام السيكولوجى العـالى، وفوق هذا وذاك الوعى والانتباه الشديد الهادىء المسترخى غيرالقلق أو المضطراب.

وهناك الكثيرون منا ممن يقلقون بقوة على أجسـامهم أو أعضائهم المختلفة، هذا شىء مـرضى عزيزى الـقارئ ولا ينبـغى أن تكون من مـثل هؤلاء، بل يكفيك أن تثق بجسمك وتؤمن به وتحبه بقوة وتحـترم عمله، فبمثل ثقتك هذه يعيش هذا الجسم ويعمر وينتشى.

حتى الزهور والحيوانات والنباتات المختلفة، وكذلك الأطفال بالطبع، يعيشون وينمون ويكبرون ويثمرون من خلال الرعـاية والانتباه والاهتمام وليس بالغذاء أو الماء فحسب.

حسناً.. قـمت باستعراض أعـضاء جسمك كـافة بمنتهى العناية والانتـباه والتركـيز، وأظن أنك لكثـرة تركيزك علـى جسمك وتخـيلك لعمل أعـضائه الداخلية وحركتها، أظنك نجحت ولا شك فى إقـصاء الأفكار الخارجية المختلفة سواء السارة منها أو المحزنة أو المحايدة، الآن وقـد انتهيت من الاستحمام ولا شك، ستتحول صوب المرآة لتـأخذ زينتك (وتحلق ذقنك بالنسبة للرجال) أمام

المرآة قم بمتابعة ذات المشوار من التحسس الهادىء الودود المحب، لشعرك وملامح وجهك المختلفة.

تحسسها بعناية وقل لنفسك بذات الآن: هذا وجهى، هذا أنفى، هذا فمى، تلك عيناى، افتح عينيك، وانظر فيهما من خلال المرآة، انظر بأقصى قدر من العناية والتركيز والاسترخاء العضلى بذات الآن، امكث لأطول فترة ممكنة وأنت تنظر فى عينيك، لا تخف، إنها عيناك لا عينى شخص آخر، أطل النظر وردد فى داخلك، هذه عيناى الجميلتان هذا أنا، تلك شخصيتى الجسمانية، لقد تعرفت على ذاتى ككيان فسيولوجى جميل، هذا الجسم وتلك الأعضاء هى أغنى وأعظم رأسمال أملكه، لا أحد غيرى يملك ما أملك من عينين ويدين وساقين، هذه جميعاً لى وحدى، ولا تشبه ما لدى غيرى على الإطلاق، هذا الذى عندى هو لى وحدى، وهو رأسمالى وحدى وأدواتى وحدى فقط ولا أحد آخر سواى، إنها ولدت معى ولى وستبقى معى ولى إلى الأبد، وإذا كان هذا ما أملك من جسم فحسب، فكيف بكل الثروات الأخرى من قوى داخلية وقدرات روحية وإمكانات خبيئة عظيمة.

من المهم أن تتحاشى النقد أو اللوم أو التجريح أو استذكار الماضى، من قبيل أنا لست وسيماً أو أنا لست جميلة، أو انظر كم هى فظيعة أنفى أو كم هى كبيرة أسنانى، أو أن تتذكر بعض الخيبات العاطفية أو الفشل المهنى وتربطه جميعاً بملامحك أو أعضائك، هذا غير صحيح على الإطلاق وهو عنصر تخريبى مدمر، فقط لو ورد فى بالك شىء من هذا أقصه بأقصى السرعة أو قل لنفسك: أنا فى الواقع مسئول عن تلك الخيبات لأنى لم أكن أعى هذا الجسم جيداً، ولو أنى وعيته وعنيت به وأطريته لكان لى عوناً بغض النظر عن

تفاصيله التى لا تعجبنى الآن، إنه جميل كيفما يكون لأنه ملكى وحدى ولا أحد يملكه سواى وكلما آمنت به وأحببته ازداد جمالاً ورقة وعذوبة، قل لنفسك: أنا لم أعيه جدياً قبل هذه اللحظة، ولهذا فهو لم يشرق ولم يزهو كما أريد له أن يكون، إن لجسمى عقلاً ووعياً ويحتاج منى للانتباه والحب، وهذا قدره وتلك مسئوليتى أنا وحدى، وإلا هل أستبدل بجسمى جسماً آخر؟ أو هل أستطيع أن أنتج منه أفضل ما فيه إن لم أحبه واحترمه؟

مهم أن تقول هذا لنفسك قبل أن تخرج من الحمام لتقوم بالباقى من احتفالية التعرف على ذاتك.

حسناً.. الآن خرجت من الحمام بعد أن جففت جسمك برقة وعناية شديدة، وارتديت ملابسك المنزلية الجديدة أو النظيفة على الأقل (وإن كنت أحبذ أن يكون كل شيء جديد فى يومك هذا).

لا تنسى أن تبارك لنفسك بصوت مسموع لهذا الاستحمام الجميل بأن تقول ما أنت معتاد أن تقوله لزوجك أو ما يقوله أهلك لك عقب الخروج من الحمام.

الآن ادخل غرفتك، أشعل إن شئت شمعة أو أكثر، وحبذا لوتستعمل شموعاً معطرة إن أمكن، بذات الآن قم بتعطير نفسك وغرفتك بعناية شديدة، ويحبز أن تستعمل البخور فى مثل هذا اليوم، وقلل قدر الإمكان من الإضاءة الكهربية.

اخلق لنفسك فى غرفتك أجواء خاصة ربما لم تكن معتاداً عليها من قبل لأنك كنت تعيش سابقاً بأقل قدر من الاهتمام بذاتك، وهذا شيء مؤسف للغاية المهم فى مثل هذا اليوم ومنذ صبيحته، احتفل بنفسك بخصوصية شديدة جداً، بحيث يتعرف وعيك اليومى على مستويات الوعى الأخرى، وتتعرف

تلك المستويات ذاتها على وعيك اليومى وكيف يفكر وبماذا يشعر ولماذا هو مشغول بالآخرين أكثر من انشغاله بذاته؟

الآن.. كراسك على الطاولة، أنت أنيق معطر جميل، الأجواء من حولك احتفالية للغاية، كيف لا واليوم هو يوم عيد ميلادك الحقيقى.

الآن اشرع بالتجوال فى غرفتك إن كنت من هواة التجوال جيئة وذهابًا بادر بالتجوال الهادئ البطئ، وابدأ بالتعرف على جانب آخر من ذاتك، ولنقل جانب الهوية الشخصية الخارجية.

ابدأ بنطق اسمك بعناية شديدة وتلذذ كبير وبأقصى قدر من البطء، وحاول أن تكتب فى ذهنك وبالألوان إن شئت، حروف هذا الاسم، كرر ذلك عدة مرات ولنقل عشر مرات، ثم تحول صوب الأسماء الأخرى التى ترتبط باسمك، اسم أبيك، أمك، أخواتك، إخوانك.. إلخ.

هذه مفردات هويتك الاجتماعية فلا تغفل شيئاً منها، ابدأ بالقريب الذى هو معك أصلاً فى ذات المكان أو ذات البيت، اذكر كل الأسماء التى تؤكد كينونتك الاجتماعية اللصيقة الحميمة، ثم تحول صوب الأبعد فالأبعد، بحيث لا تنس أحداً تشعر أنك مرتبط به بشكل من الأشكال، لماذا؟

لأننا نعرف الأشياء من العلائق التى ترتبط بها، أليس كذلك؟

أليس هذا ما تفعله حين تريد شراء بيت أو سيارة أو الاقتران برجل أو امرأة؟ أن تتعرف على الجيران لهذا البيت، وتتعرف على من سكنه قبلك، وحتى تسأل لماذا انتقل عنه، ثم تستكشف آفاق الاستثمار أو العيش فيه، وإمكانياته الخبيئة المتوقعة أو المنتظرة، ثم علاقة البيت أو السيارة بالآخرين،

كذلك فى حالة التعرف على صديق جديد أو امرأة تريد الزواج منها، من الواجب أن تتعرف على أهلها وعلاقاتها، أسماء، وهويات، ومهن واهتمامات، لأن جميع هذا مهم للغاية فى التعرف على تلك التى تريد لها أن تكون شريكة الباقى من العمر.

إذن من المهم أن تتعرف جيداً وبأقصى قدر من التوسع على هذا الذى هو أنت من خلال التعرف على علاقاته وارتباطاته، بالمناسبة يلعب حجم ونوعية علاقاتنا الاجتماعية وارتباطاتنا المختلفة دوراً كبيراً جداً فى حجم الثقة التى نمتلكها بأنفسنا، ولهذا تجد أن الإنسان الذى يعرف جيداً ارتباطاته ويحترمها ويفتخر ويثق بها، تجده فى الغالب إنساناً متزناً سلوكياً ومؤهلاً بقوة لأن يبدع أو أن يطور شخصيته بشكل دراماتيكى وسريع نحو آفاق أرحب، فى حين تجد إن الإنسان الذى لا يثق بارتباطاته، أو ربما لا يعرفها بشكل جيد ولا يحمل عنها صورة حسنة وإيجابية ، تجده فى الغالب مهزوز الشخصية إلى حد كبير أو متطرف فى خياراته (ربما نكاية بهذه الارتباطات التى لا يؤمن بها، أو ربما لا يجيد فهمها).

طبعاً لا نشك فى أن هناك الكثير من المبدعين ممن لم تكن ارتباطاتهم الأسرية من النوع القوى أو الإيجابى، أو ربما لم يكونوا يجيدون قراءة تفاصيلها، ومع ذلك كانوا مبدعين، هذا جائز طبعاً، لكننا هنا لا نعنى بالاستثناءات، بل نطمح للتأسيس للقاعدة الأعم والأشمل والأوسع والأكثر استقراراً، وإلا انظر أيضاً للكثير من المبدعين الذين ذبح إبداعهم بسهولة نتيجة ذات الروابط التى لم يحسنوا قراءتها أو إعادة رسمها بشكل سليم.

وبعد أن تستعرض أسماء ارتباطاتك جميعاً ابتداء بالأقربين ثم ارتقاء إلى الأبعدين، ثم تأتى لارتباطاتك الأخرى المهنية والاجتماعية من قبيل الأصدقاء والزملاء فى العمل، فلا بأس بأن تترك لذهنك أن يستعرض ما يشاء من الأسماء ويستذكر ما يشاء من الوجوه.

بالمناسبة يفضل أن تتصور تلك الأسماء وتجسم وجوهها فى ذهنك، هذا مهم جداً، لأنك من خلال تجسيم الأسماء تعيد تجسيم صورتك الشخصية ضمن الإطار الاجتماعى بكامل عموميته.

أحذرك هنا من مسألة مهمة غالباً ما تحدث لدى الكثيرين ممن لم يعتادوا الاستعراض الحر والتفكير بالصور، ألا وهى مسألة الاستغراق بربط علائق ذهنية غير مبررة أبداً، خصوصاً فى ميداننا هذا، من قبيل أن تستذكر أباك مثلاً وتجسم صورته، ثم فجأة تذهب بحرية شديدة وغير منضبطة إلى صور عديدة وكلمات ربما قالها أبوك يوماً، ثم تستمر السلسلة بالتدفق، فتنتقل من صورة إلى أخرى حتى تجد نفسك بعد ساعة أو ساعتين وإذ بك لم تفعل شيئاً جديداً أو تنسى المهمة الأساسية، وتغدو مجرد آلة عرض سينمائى تمر عبرها الصور التراجيدية والمفرحة، وإذا بك تفرح لحظة وتحزن أخرى بلا ضرورة أو مبرر على الإطلاق.

كن منتبهاً لنفسك وأنت تستعرض، ابدأ الاستعراض بترديد الاسم، ثم جسم الهوية أو الشخصية، ثم انتقل إلى صورة أخرى ضمن الإطار الحميم الذى آمن عقلك بأنه يخدم توجهك هذا بالتعرف على ذاتك ومحيطك.

كذلك تفعل مع العمل وزملاء العمل والأجواء عامة بقدر مقتصد وبانتباهية شديدة، وحذار أيضاً أن تنتقد أو تلوم أو تستغرق فى استعراض المشاكل أو

التفاصيل التى لا ضرورة لها فى عملية التعارف هذا، بل مر مرور الكرام على الوجوه بلا نقد أو حزن أو فرح.

يحبز أن تشرك كل حواسك بعملية الاستذكار والتعرف، اغمض عينيك إن كان ذلك ممكناً خصوصاً فى حالة الجلوس، أو لبعض ثوانٍ بينما أنت تمشى، وحاول أن تكون أنفاسك هادئة جداً، حاول حين تتخيل أية صورة أن تحس بها بكل حواسك، وكأنها موجودة الآن، وحين تنتقل منها بحزم إلى صورة أخرى افعل الأمر ذاته، أن تشرك كل حواسك فى التصور، بحيث يبدو وكأنه حى وقائم فى هذه اللحظة.

كلما كانت الصور المنتجة جلية وواضحة وحية، كان أثرها فى داخلك كبير جداً، فى التعرف على حقيقة هويتك الاجتماعية والشخصية.

حسناً. . خذ كفايتك من الوقت فى التعرف على ذاتك والاستمتاع بهذا التعرف حتى تشعر فى داخلك بالضجر أو التعب، عندها استفق وعد إلى عقلك اليومى الواعى وتلمس واقعك من حولك من جديد، ستشعر بالتأكيد عزيزى القارئ بصفاء نفسى غريب لم تعشه من قبل، ولاحقاً ربما فى الأيام القادمة ستشعر بأن تحولات داخلية فريدة لم تكن موجودة لديك قد بدأت بالظهور، من قبيل مزيد من الحب والاحترام الداخلى لذاتك من قبلك، مضافاً إلى أن سلوكيات جديدة قد بدأت تظهر منك، كما وإن نظرة الناس لك بدأت تتغير بشكل إيجابى وبدأوا ينظرون لك باعتبار أكبر.

* * * *

كيف تحقق ذاتك...؟

لخص عالم النفس (ماسلو) الصفات المميزة لمن استطاعوا تحقيق ذاتهم في الآتي:

١ - أنهم يدركون الحقيقة بكفاءة، ويستطيعون تحمل التأرجح بين الشك واليقين.

٢ - يتقبلون ذاتهم كما هي، والآخرين كما هم.

٣ - أنهم تلقائيون في تفكيرهم وسلوكهم.

٤ - أنهم يركزون اهتماماتهم في المشاكل أكثر من تركيزهم على ذاتهم.

٥ - يتحلون بملكة الفكاهة.

٦ - مبدعون وخلاقون.

٧ - يقاومون التشكل الحضاري الدخيل ، ولكن دون تحفظ متزمت .

٨ - أنهم يهتمون بسعادة الإنسان والبشرية.

٩ - أنهم قادرون على التقدير العميق للتجارب الأساسية في الحياة.

١٠ - أنهم يقيمون علاقات مشبعة من القلة، وليس مع الكم من الناس.

١١ - ينظرون للحياة نظرة موضوعية.

والآن ماذا تفعل لكى تحقق ذاتك؟

١ - مارس حياتك كالطفل!! (أى باستغراق واهتمام كامل).

٢ - جرب دائماً الجديد، ولا تلتصق بالقديم.

٣ - استمع إلى إحساسك الخاص فى تقديرك للتجارب، وليس لصوت التقاليد أو السلطة أو الغالبية.

٤ - كن مخلصاً وتجنب المظاهر.

٥ - ليكن لك رأيك المستقل.. وكن مستعداً لتكون غير محبوب إذا كانت آراؤك تختلف مع الأغلبية.

٦ - تحمل المسئولية.

٧ - اعمل بجدية فيما تقرره.

٨ - حاول استكشاف عيوبك ودفاعاتك اللاشعورية، وتحلى بالشجاعة فى القضاء عليها.

* * * *

تنمية الذات

حتى تتمكن من تحسين القابليات والمهارات الأدائية والسلوكية والقدرات الشخصية لديك، ما عليك إلا أن تبحث عن أساليب تطوير الذات والتى تنطلق من المطالب الأساسية التالية:

أولاً: الاستعداد:

ويعنى قبول الفرد واقتناعه بحاجته إلى التطوير، وتتمثل حالة الاستعداد فى جانبين هما:

الأول: الاعتراف بوجود نقص فى المعلومات والقدرات والسلوكيات، وأنها تحتاج إلى تطوير، وبالتالى فإن الإنسان يتجه نحو تطوير ذاته وتحسين أدائه وسلوكياته.

الثانى: معرفة هذه النواقص بالتحديد ومواجهتها بأساليب تطوير ذاتية أو خارجية، وقبول الفرد باتجاهات التطوير المفروضة لتحسين أدائه.

إن اعتراف الفرد بنواقصه وحاجاته وتحديد أساليب مواجهتها يعبر بشكل واضح عن استعداد الفرد وقبوله بمعالجة هذه النواقص وبالتالى تطوير وتحسين أدائه.

ثانياً: الدافعية:

تتمثل الدافعية لدى الفرد برغبته واندفاعه نحو التطوير بالذات لتحقيق مكاسب متوقعة، وتتمثل الدافعية لدى الفرد هنا بما يأتى:

١ - الرغبة فى التعلم والمعرفة:

ويمثل هذا الدافع الأساس فى اندفاع الأفراد باتجاه اكتساب معارف ومهارات وسلوكيات جديدة، وبالتالى فإن رغبة التعلم والمعرفة هى المؤشر الأساسى على رغبة الفرد فى تطوير نفسه.

٢ - الرغبة فى التقدم الوظيفى:

ويمثل هذا الدافع قاعدة المسار الوظيفى وبنائه المستقبلى، وبالتالى فإن التقدم إلى وظائف أعلى أو على الأقل الاحتفاظ بالمنصب الحالى يتطلب اكتساب مهارات ومعارف جديدة والتعود والتعلم على سلوكيات جديدة لمواجهة المتطلبات الوظيفية والعلمية.

٣ - الرغبة فى التميّز:

ويمثل هذا دافعًا ذاتيًا بحتًا يتيح للفرد الفرصة أن يبرز اجتماعيًا وأدائياً من خلال توسيع مهاراته ومعارفة ومعلوماته وقدرته على الحوار والتعامل مع الآخرين.

فلنتحكم بالضغوط الداخلية وهى - فى الغالب - ضغوط نفسية تنجم إمّا عن تنازع وصراع بين ما يريده العقل وما تريده العاطفة، وإما عن التزاحم بين الأعمال والهوايات، أو الإخفاق فى تحقيق مسعى أو هدف معين، أو العجز عن نيل درجة أو حاجة أو موقع معين.

فكثيراً ما يعيش بعض المراهقين صراعاً غرائزياً حاداً بين ما تهواه نفوسهم وما تتحكم به عقولهم من ضرورة الصبر والتريث حتى يحين موعد النضج والقدرة على الوفاء بمتطلبات الحياة الزوجية.

وقد يصابون بضغوط نفسية شديدة نتيجة الفشل الدراسى، أو مواجهة مشكلة معينة، كأن يكون ضعيفاً فى مادة دراسية، وبدلاً من أن يصمم على اجتياز هذه العقبة بمزيد من الدرس والفهم والاستيعاب والمواظبة وطلب المعونة، تراه يعيش العقدة والكراهية لتلك المادة مما يجعله يعيش ضغطاً نفسياً يصل إلى درجة التأفف والاختناق ، كلما تذكر أنه مطالب باجتيازها.

أو تراه يرغب بالوصول إلى القمة بسرعة خاطفة، حتى إذا اصطدم بحقيقة صعود السلم درجة درجة، عانى من الضغط أو الألم النفسى المبرح لأن غيره سبقه إلى القمة وهو ما يزال على السفح، من غير أن يدقق النظر فى أن الذين على القمة لم يصلوا إلى ما وصلوا إليه بطريقة الإزاحة أو التسلق أو حرق المراحل، وإنما جدوا واجتهدوا وزرعوا وحصدوا.

وغالباً ما يكون التزاحم بين عملين - لا تحسم الأرجحية لصالح أحدهما- سبباً فى الضغط النفسى، فقد يخير التلميذ أو التلميذة نفسيهما بين مسئولية الدراسة وأداء التكاليف المدرسية، وبين مشاهدة فيلم جميل، أو مباراة مهمة، وقد يقبلان على المشاهدة لكنهما يجدان المتعة منغصة وغير كاملة، لأن الوقت يمضى والتكاليف تنتظر.

وقد يقع التزاحم بين التلفزيون والصلاة، فيكون الضغط النفسى ناتجاً عن تأخير الصلاة، والتقاعس عن أدائها فى وقتها، والشعور بأنها أقل أهمية من مادة تلفزيونية.

وربما يكون بين متطلبات الدراسة والرغبة فى النزهة أو اللعب أو زيارة الأصدقاء، أو إنجاز بعض المسئوليات البيتية.

إن حل هذه الأزمات الصغيرة، أو تجاوز هذه الضغوط - أنى كان حجمها - لهو بيد الشاب أو الفتاة نفسيهما!!.

فتنظيم الوقت، وترتيب سلم الأولويات، وإعطاء كل ذى حق حقه، وتقديم ما لا يحتمل التأخير، أو يكون فى تأخيره خسارة معينة، سوف يبدد الكثير من الضغوطات الطارئة، ذلك إنك أحياناً قد تشعر بالانقباض النفسى ولا تدرى سبباً لذلك، ولو قمت بتحليل شعورك هذا لرأيت أن مكوناته هى ضغط صغير هنا، وضغط صغير هناك اجتمعا فضيقا الخناق عليك.

وقد تأتى الضغوط الداخلية من جراء الضجر والرتابة والملل، ولذا فإن التغيير الإيجابى البسيط ربما يحول سمفونية حياتك الرتيبة إلى نغمات عذبة ودافئة ومسلية.

حاول - مثلاً - تغيير الشارع الذى تسير فيه إلى مدرستك أو عملك، أو غير طريق العودة منهما، استبدل قميصاً بآخر وليس من الضرورى أن تشترى جديداً، استبدلى العطر الذى تستعملينه، أو تسريحة شعرك.

وربما كانت زيارة لصديق أو نزهة فى حديقة، أو قراءة فى كتاب تميل إلى الاستزادة فى موضوعه، وغير ذلك مما يتفنن كل شاب وفتاة.

إن زيارة الصديق المخلص الثقة الذى تحبه ويحبك وتشتاق له ويشتاق إليك، وترتاح له ويرتاح إليك، لا سيما إذا كان مؤمناً محباً للخير ودوداً من أهم أساليب الترويح عن النفس، والتخفيف من الضغوطات المتراكمة عليها.

* * * *

تطوير الذات

إن الحياة قصيرة، مليئة بالواجبـات، وهى من فرط مسئولياتها أقرب إلى أن تكون مؤلمة، وجميعنا نمر بظروف حياتية قاسية ربما تجاوزناها بنجاح، وربما بقيت محفورة فى أذهاننا.

الحياة بكل ما فيها من تقلبات وتغيرات ومصاعب، أنت بنفسك تحكم ما إذا كنت تريد التفاعل مع الحـياة، أم تفضل أن تبقى جامـداً على هامش الحياة. . فعندمـا تكون حزيناً من أمـر ما، أو خائفـاً من تغيـير ما، تذكـر أن أحداً لن يموت من جـراء خيبة الأمل، أو الرفض أو الفـشل، بل هى أمور تحث على النجاح ومزيد من التحديات.

يـبدأ التغـيـير الذى يدوم طويلاً من الداخـل من الذات وبمجرد أن تركـز انتبـاهك على التحلى بقيم مـثل الصدق، والشجـاعة، والإبداع، ستـجد أن الكيفية التى تحـقق بها أهدافك قد صارت أسهل كثيـراً، وعندما تقوى نفسك من الداخل إلى الخـارج ستـجد الأمـر كمـا لو كنت تضىء مصـابيح ذاتك الداخلية، وكلما أشرقت هذه المصابيح بضياء أكثر، وجدت نفسك وقد بدأت فى اجتذاب الفرص والموارد التى تعينك على تحقيق أهدافك الخارجية.

فكل نجاح وكل تطور منبعه من الذات، علاقتك بذاتك هى الأساس الذى تبنى عليه الحياة الوظيفية والعلاقات الحميـمة والمتعة الحقيقية، والحياة ذات المعنى والقيمة، فكلها أمور تبدأ بك أنت، فإذا شعرت بعدم الرضا عن حياتك، كما لو كنت تفتقد شيئاً ما فيـها، فلتفكر فى هذا، فلربما كان ماتفتقده هو أنت، إننا نحيا فى عالم ينتزعنا باستمرار من أنفسنا فدائماً ما تبدو رؤيتنا ممزقة بين وسائل

الإعلام والاتصال ووظائفنا ومسئوليات حياتنا. . وهذا هو السبب الرئيسى وراء شعور الكثيرين منا بحيدهم عن النهج الصحيح، والإرادة التى ترشدنا إلى الطريق الصحيح تكمن بداخلنا. عندما تجد نفسك أسير الحبس الانفرادى فى زنزانة تقع تحت الأرض على مسافة ستة أقدام، حيث لا يوجد ضوء أو صوت أو ماء جار عندها لن تجد مكاناً تلوذ إليه سوى ذاتك «داخلك»، وعندما تغوص فى أعماق ذاتك، ستكتشف أن كل ما له وجود فى العالم الخارجى له وجود كذلك بداخلك.

إذن هدف الجميع الارتقاء بمستوى حياتهم وإدخال تحسينات عليها.

فما مفهوم هذا التطوير.. وما أهميته وما كيفيته. وما هى أشكاله؟

التطوير الذاتى. . هو ذلك النوع من النمو والتقدم الذى يخطط له الشخص بنفسه وبمحض رغبته وإرادته بغية تحقيق أهداف محددة، وهو تغيير مستمر نحو الأفضل، وتجديد دائم يجعلك تشعر بالحياة.

فروتين الحياة اليومية قاتل إن لم تسع إلى إدخال تحسينات وتغييرات على حياتك، فأنت بائس استسلم فى بداية الطريق، ونأى بنفسه كالجبان بعيداً عن كل ما يتصل بالحياة من مجريات جيدة أو سيئة.

أهمية التطوير الذاتى:

لماذا لا نبقى كما نحن؟ لماذا محاولة التغيير؟ ما جدواه؟

تطوير ذواتنا بمثابة النهر الجارى إذا توقف عن الجريان كثرت الأوبئة فيه .

تحسين الذات. . يجعلك فعالاً أمام نفسك والآخرين، يعرفك على مصادر قوتك ومكامن ضعفك. . يصنع ثقتك ويجعلك قادراً على تحمل المسئوليات

مهما كبرت، ويمكنك من حل المشكلات بعقلية متزنة، تحسين ذاتك يصنع لك وزناً اجتماعياً ثابتاً.

كيف يتعلم الفرد ذاتيا؟

عملية التعلم الذاتى مسألة تعتمد فى الأساس على مقومات المتعلم العلمية والشخصية والنفسية، والسلوكية، والاجتماعية، كما أنها تتطلب دافعاً وقدرة ووسيلة وطريقة، وأسلوباً وبيئة تتوافر فيها حوافز التعلم.. ويمكن أن يتعلم الفرد ذاتياً باتباع التالى:

١ - كشف الفرد عن أفكاره ومشاعره وسلوكه (الانفتاح على غيره) فى مجال عمله.

٢ - البحث عن ردود الفعل لما يكشف عنه من أفكار وسلوك.

٣ - عدم الإفراط فى تحليل سلوك وردود أفعال الزملاء، ولكن البحث عن المفيد منها.

٤ - الانتماء لجماعة تعلم تدرك متطلبات بيئة التعلم وظروفها المختلفة.

٥ - البحث عن المعرفة من مصادر متنوعة ومختلفة.

٦ - القيام بتجربة وممارسة أنماط جديدة للسلوك والفكر غير المعتاد عليه فى عملية التعلم.

٧ - تطبيق ما يتعلمه الفرد فى حياته العملية لاستخلاص النتائج والعبر الواقعية ذاتياً.

٨ - تنمية روح المبادرة وعدم التردد فى إرسال أو استقبال كل جديد.

٩ - تبادل المعلومات، وتحديث المعارف، وتطوير المهارات بكافة الوسائل والطرق والأساليب الممكنة والمتاحة.

١٠ - ترويض النفس على تقبل النقد، واحترام الرأى الآخر مهما يكن الاختلاف معه.

١١ - استثمار جميع المواقف (الإيجابية والسلبية) وتحويلها إلى محطات تعلم ينتج عنها سلوك إيجابى جديد.

قوة الكلمات فى تطوير الذات:

يقول علماء الاجتماع: «إن قوة الكلمات تفوق أى قوة توصل لها الإنسان كالكهرباء أو الطاقة النووية»، لذلك كانت كلمات العلماء والأدباء والمشاهير والشعراء ورجال الأعمال والنقاد والمحللين أقوى من أى قوة أخرى.. وهذه مقتطفات من عصارة أفكار هؤلاء.

* يجب على الموسيقار أن يؤلف الموسيقى، ويجب على الرسام أن يرسم، ويجب على الشاعر أن ينظم الشعر إن كان لكل منهم أن يتمتع براحة البال.

إبراهام ماسلو

* افعل ما تستطيع، مستخدماً كل ما تملك أينما كنت.

تيودور روزفلت.

* الحياة ليست ثابتة، وأولئك الذين لا يستطيعون تغيير عقولهم هم سكان المقابر والمجانين والموتى. **إيفرت داير كسين.**

* من تعلم كثيراً عن الآخرين قد يكون متعلماً، أما من يفهم نفسه فهو أكثر ذكاء، ومن يتحكم فى الآخرين قد يكون قوياً، أما من ملك زمام نفسه فهو الأقوى. **لاوتسو تاوتيه كنج**

* إن الشىء لا يكتمل بمجرد الوصول إليه، وإنما يكتمل عندما يصل إلى نهايته. **لاوتسو تاوتيه كنج**

* إن الكيميائى الذى يستطيع أن يستخلص من عناصر قلبه الرحمة والاحترام واللهفة والصبر والندم والدهشة والعفو ويدمج هذه العناصر فى عنصر واحد يمكن أن يخترع هذه الذرة التى تسمى الحب.

جبران خليل جبران.

* النجاح الوحيد فى الحياة هو أن تستطيع أن تحيا حياتك بالطريقة التى تريدها. **كريستوفر فرمورلى.**

* إن التفكير أصعب الأعمال، وهذا هو السبب فى أن القليلين هم الذين يختارونه كعمل. **هنرى فورد**

* إذا استطعت أن تكسب رجلاً إلى قضيتك، أقنعه بداية بأنك صديقه المخلص. **إبراهام لينكولن**

* إن الصديق الذى يفهمك يلعب دوراً مهماً فى تشكيل شخصيتك.

رومين رولاند.

* لكى تتخاطب مع الآخرين بطريقة فعالة يجب عليك أن تدرك أننا جميعاً مختلفون فى الطريقة التى نفهم بها العالم ونستخدم هذا الفهم كدليل يرشدنا إلى الاتصال بالآخرين. **أنتونى روبينز**

* بإمكان المرء أن يقول أى شيء وهو فى حالة نفسية جيدة، أما إن كان فى حالة غير جيدة فلن يستطيع أن يقول أى شيء، فأهم شيء هو أن يضع المرء نفسه فى الحالة المناسبة. **جورج برنارد شو.**

* لتكن إجابتك ذكية حتى إن عوملت بغباء. **لا وتسو تاوتيه كينج**

* إن الشخص الذى يبالغ فى التمسك بآرائه لا يجد من يتفق معه.

لاوتسو تاوتيه كينج

* إن أفضل جندى هو الذى لا يقاتل، والمقاتل المتمكن هو الذى ينجح بلا عنف، وأعظم فاتح يكسب دون حرب، وأنجح مدير يقود دون إصدار الأوامر إن هذا ما يسمى ذكاء عدم الهجوم وما يطلق عليه سيادة الرجال.

لاوتسو تاوتيه كينج.

* لا تبحث عن الأخطاء، ولكن ابحث عن العلاج. **ويليام شكسبير.**

* إن شكوكنا خوانه لنا فهى تفقدنا الخير الذى يمكننا أن نحظى به من خلال خوفنا من المحاولة. **وليام شكسبير.**

* إن العقل قادر على أن يصنع من الجحيم نعيماً، ويصنع من النعيم جحيماً. **جون مولتون**

* التفكير هو أصل كل فعل. **رالف والدوايمدسون**

* إن العقل هو الذى يجعلك سليماً أو مريضاً، تعيساً أو سعيداً، غنياً أو فقيراً. **ادموند سبنسر.**

* لا شيء يتغير بل نحن الذين نتغير. **هنرى ديفيد بتورو**

* من الأمور الطريفة فى الحياة أنك إذا لم ترضى سوى بالأفضل فسوف تحصل عليه. **دبليو سمرست هوم.**

* لكل جهد منظم عائد مضاعف. **جيم روبن.**

* الفعل وليس المعرفة هو الغاية العظمى من الحياة. **توماس هنرى.**

* ليست الشجاعة أن تقول كل ما تعتقد، بل الشجاعة أن تعتقد كل ما تقوله. **أرسطو.**

* إذا أردت أن تخلق الأعـداء فتميـز على أصـدقائك، أمـا إذا شئت أن تكسب الأصدقاء فدع أصدقاءك يتميزون عليك.

الفيلسوف الفرنسي لاروشفركو.

* ليس هناك بلاد صـغيرة، فـعظمة الشعـوب لا يقدرها عـدد أفرادها، وعظمة الفرد لا تصنعها قامته. فيكتور هيجو.

خطوات تطوير الذات:

الخطوة الأولى: ما درجة تقييمك لذاتك؟

ما المقصود بتقييم الذات:

يقصد بها ما هى الطريقة التى تنظر بها إلى نفسك؟ هل هى نظرة نقص، أم كمال، أم ثقة أم ضعف؟ ولا شك أن الذى يقلل ثقته بنفـسه يكون تقييمه لنفسه ضعيفاً، وعندما تكون ثقتك كبيـرة سوف تكون قادراً على مواجهة الصعوبات والتحديات، لذا نجـد أن الذى يقيم ذاته بدرجة عالية يتمـتع بإحساس داخلى بالراحة والأمن النفسى.

الخطوة الثانية: العلاقة بين العافية والنجاح:

إن المتعافى يتولد لديه إحساس بالحيـوية والنشاط والثقة بالنفس، كذلك يشعر أنه يتكيف ويتـأقلم مع البيـئة حـوله، هذه العافـية والتى تعـتمد علـى الغذاء المناسب، والصحة العقلية، والتمرين البدنى تبعث على الجد والنجاح والإنجاز، أما العكس عندما يفقد العـافية فيشعر بالتعب والإعياء وهبـوط الهمة واستشراء الإحباط، ولن يستطيع أحـد أن يستفيد من اللياقة البدنية حـتى يجعلها ضمن

برنامجه اليومى، أما من حيث الغـذاء، فاعلم أنه ليس كل ما هو معد للأكل يعتبر غذاء. إذن لكى تتمتع بالعافية عليك بمحاورها الثلاثة.

الخطوة الثالثة: هل تتوفر لديك مهارات الاتصال بالآخرين؟

الاتصال الفعال هو فن يجعلك توصل كل ما تريد وتصل إلى كل ما تريد، وكلما كان الاتصال قوياً أثر ذلك على وصول المعلومة بشكل فعال.

إن إتقان فن الاتصال كفيل بأن ينقلك إلى صفوف الناجحين والمبدعين، بل إنه عصب العلاقات البشرية الذى يجعل حياتك واضحة وممتعة.

من يتقن الاتصال يتقن الاستماع:

أثناء الاستماع اتبع ما يلى:

- استخدام تعابير الوجه، وإيماءات الجسم، وحركات اليدين.
- أشعر من أمامك بالارتياح.
- زد من تركيزك أثناء الاستماع.
- تجنب الاستـعجال أو المقـاطعة لحديث المتـكلم، ولو كان حديثـه يخالف الصواب.
- اجعل نفسك مع المتحدث وليس ضده.
- كن هادئاً واخفض صوتك وكن لين الجانب.

الخطوة الرابعة: ما مدى نجاحك فى استخدام مهارات الاتصال الإنسانى؟

كيف تبقى إيجابياً فى بيئة سلبية؟

تتفاوت بيـئات العمل المتنوعة من حيث زيادة الجوانب الإيجـابية أو الجوانب

السلبية، والتى تعطى وصفاً للبيئة إيجاباً أو سلباً حسب نوعية المشكلة وأطرافها، للهم أين موقعك سواء فى البيئة الإيجابية أو السلبية، وما هو دورك؟

قد يفرض علينا العمل فى بيئات سلبية، ولكن يجب الحذر أن نصطبغ بصبغتها، لذا عليك بما يلى:

- تقبل العمل مع أشخاص سلبيين دون أن تتأثر بهم.
- احتفظ بعلاقات طيبة مع رئيسك ومرؤوسيك وزملائك فى العمل.
- صحح أى خلل يحدث فى علاقاتك بأقرب فرصة وأسرع طريق.

عندما تتقن ما ذكر سابقاً سوف تحقق ما تريد، ومنه:

١ - زيادة إنتاجيتك بالإضافة لرغبة الآخرين للتعاون معك فى إنجازاتك.

٢ - تصبح صورتك فى مكان عملك أكثر إيجابية.

٣ - تقليل صراعاتك الشخصية فى العمل يجعلك موظفاً تستحق التقدير.

إصلاح العلاقات الإنسانية:

نتفق وإياك على إنه لا تكاد توجد بيئة عمل تخلو من خلافات تختلف درجة اتساعها مما يشعر بعدم ارتياح فى العمل ويقل الاتصال، لذا لابد من العمل على تسوية هذه العلاقات الإنسانية، مع الحرص على اختيار الوقت المناسب والمكان المناسب والحالة النفسية لأصحاب الخلاف وسط جو هادىء ومفتوح مما يقلل من الخلافات التى غالباً ما تنشأ من سوء الفهم.

الخطوة الخامسة: هل تنظر إلى الأمور بجدية مفرطة؟

تطوير الحس الفكاهى

تعتبر الفكاهة من أشكال الاتصال الإنسانى، إذ هى تعبر عن سرور الإنسان

وسعادته، لذا يتمتع البعض بهذا الحس الفكاهى، فهم ينجحون فى التأثير على الآخرين بأسلوبهم المرح لإيصال رسائلهم المناسبة حسب الموقف.

جو المرح فى مكان العمل:

لا شك أن تولى أية وظيفة يحتاج إلى المثابرة والجدية فى العمل والتى تعد عصب الإنجاز، بيد أن الأمر يحتاج إلى الترويح بين الحين والآخر وإدخال الفكاهة على نفوس الموظفين فيما يتناسب مع المقال والمقام، وإليك بعض الفوائد للمرح أثناء العمل:

١ - إذا كانت الفكاهة فى وقتها المناسب تزيد من إنتاجية العمل.

٢ - تعتبر الفكاهة حافزاً لفريق العمل.

٣ - تخلق الفكاهة علاقات حميمة بين العاملين.

٤ - تعتبر الفكاهة ضرورة لبناء المهام بنجاح.

فن الفكاهة لا يتقنه إلا الناجحون فى علومهم وعلاقاتهم.

الخطوة السادسة: هل يحتاج موقفك إلى تجديد؟

يظل الواحد أياً كان موقعه يحتاج إلى تعديل أو تجديد مواقفه، واستعادة النظر إلى الأمور من حوله وتقييمها وتقويم المعوج، واستمرار الحسن منها.

ويبدو أن أفضل فترات النظر هى الأجازات من أجل التصدى لما يلى:

١ - الصدمات الخارجية:

ما مدى مقوماتك للصدمات الخارجية مثل الإحباطات الشخصية، والمشاكل العائلية والصحية وغيرها.

٢ - مشاكل النظرة إلى الذات:

قد يوجه الواحد منا نقداً غير مباشر لنفسه سواء فى زيادة الوزن، أو عدم المظهر الجيد، فيولد صورة سلبية عن الذات، وتحرمه من التفكير فى نفسه بطريقة إيجابية.

٣ - المناخ العام السلبى:

قد يكون للشخص صورة ذاتية إيجابية ، وتحيط به بيئة هادئة ولكنه قد يتحول إلى اتخاذ المواقف السلبية، وذلك لتأثير المجتمع عليه خصوصاً من وسائل الإعلام المتنوعة. لذلك يحتاج الواحد منا كثيراً إلى تعديل أو تجديد موقفه بشكل مستمر.

ماذا نعنى بالموقف الإيجابى؟

هو الطريقة التى تنقل من خلالها مزاجك للآخرين، فعندما تكون متفائلاً وحيوياً وناجحاً ومؤثراً سوف يكون موقفك إيجابياً، وتلقى قبولا لدى الآخرين، والعكس عندما تكون متشائماً وتتوقع الأسوأ سوف يكون موقفك سلبياً وسوف تجد إعراض الآخرين عنك.

تحديات الحفاظ على موقف إيجابى:

إن البقاء إيجابياً طيلة الوقت قد يكون أمراً مثالياً، إذ أن اتخاذ المواقف الإيجابية ليس عملاً تمثيلياً بل هو سلوك أصيل، وقد تواجه تحديات دوافعها سلبية خارج إطارك العقلى وتحيط بك، عند ذلك سوف ينعكس هذا الأمر على تصرفاتك، فعندما تسير الأمور على ما يرام سوف يفرض الموقف الإيجابى نفسه، والذى يقل عندما تزداد الأمور سوءاً.

الخطوة السابعة: هل تملك ثقة كافية فى نفسك؟

جميل أن يستمر الواحد منا على ثقة بنفسه، ولكن هذا الأمر لا يحدث على الإطلاق، بحيث تختلف ثقتنا بأنفسنا حسب الأنماط السلوكية الآتية:

١ - سلوك انهزامى:

يتسم صاحب هذا الأسلوب بأنه ضحية للآخرين، وشعوره بالنقص تجاه الآخرين، إذ أن رغبات الآخرين، وحاجاتهم أكثر أهمية من صاحب السلوك.

٢ - سلوك عدوانى:

صاحب هذا الأسلوب دائماً يرى أنه على حق سواء كان مخطئاً أم مصيباً فرغباته مقدمة على رغبات الآخرين، وربما حرم الآخرين من حقوقهم، لذا هو يجعل نفسه عرضة لانتقام الآخرين.

٣ - سلوك الثقة والاعتزاز بالنفس:

يتسم صاحب هذا الأسلوب بأنه نشط وصادق ويحترم نفسه والآخرين، فهو يرى أن حاجاته مساوية لحاجات الآخرين، ويصمم على تحقيق نتائج طيبة له وللآخرين، إن هذا النمط هو نمط الثقة بالنفس والاعتزاز بها، لذا هو مؤثر فاعل فى محيطه، بل ويجعل الآخرين يتعاونون معه بطواعية.

الخطوة الثامنة: هل انت فى حاجة إلى تطوير مهارات العمل لديك؟

رياح التغيير:

على الأشخاص الذين يودون النجاح فى أعمالهم أن يكونوا على درجة عالية من المتابعة والتجديد فى مجالهم، إذ أن بقاءك على خبرات قديمة لن

يكون سلاحاً فعـالاً ضد المستجدات والمتغيـرات، إذ لابد من تطوير مهارات العمل بشكل متواصل فتجدد أو سوف تتبدد.

الخطوة التاسعة: هل انت راضٍ عن نوعية العمل الذى تقوم به؟

التحويل نحو التفوق:

بدأ الجـميع يدرك مـعنى التفـوق والجـودة، لذا أخذ الجـميع - منظمـات وأفراد- يسعون إلى التميز فى أعمالهم ومنتجاتهم.

الخطوة العاشرة: هل تهتم بتنظيم مهنتك واسلوب حياتك؟

إدارة الذات هى المفتاح:

نعنى بإدارة الذات: الاستفادة القصوى من مواهبنا عن طريق وضع أهداف على المدى القصير والبعيد، والعمل على تحقيقها، ولن تستطيع إدارة غيرك ما لم تدر ذاتك.

الخطوة الحادية عشرة: هل وصلت إلى قدراتك الإبداعية؟

لا يكاد يخلو أحد من قدرات إبداعية:

لا يعتبر الإبداع حكراً على أصـحاب المواهب والقدرات، فلكل واحد منا قدراته الإبداعـية الخـاصة حسب مـستوى التـفكير والإدراك، فـإن كنت تجد عملك روتينياً فهذا لا يمنع من الإبداع لو نظرت إلى عملك من جهة أخرى.

الخطوة الثانية عشرة: هل يمكنك التخلى عن أسلوب المماطلة؟

هل أنت مماطل:

مرض التأجـيل يسرى فى دماء الكثيـرين رغم حسن نواياهم، وربما تكون مهمة لا تحتمل التأجيل، لذا يشعر هؤلاء بالقلق والإحباط.

إنجاز ملفك الشخصي:

خطوات لابد لك من اتخاذها:

بعد أن قمت بتقييم ذاتك عبر اثنتى عشرة خطوة لتطوير ذاتك، سيتكون لديك ملف شخصى مملوء بالمقاييس والتقاييم المرفقة فى آخر كل خطوة تحدد من خلالها تقييم ذاتك بنفسك ويدك.

تفسير ملفك الشخصى:

لابد أن يعطيك ملفك الشخصى والذى أعددته بالتعاون مع ذاتك صورة واضحة لك من أجل تحسين حياتك الخاصة والعامة، وللحصول على ذلك عليك بما يلى:

١ - تقبل حقيقة ملفك الشخصى بما فيه من نقاط قوة ونقاط ضعف، والتى تعطيك دافعاً لتطوير ذاتك.

٢ - من الأفضل أن تعمل مقارنة بين ملفك الشخصى مع ملفات الآخرين، أو أن تقوم بمناقشة ملفك مع شخص تحترمه ويحترمك.

٣ - تأكد أنه لا يوجد ملف شخصى كامل، فكل واحد منا له نقاط قوة ونقاط ضعف خاصة به، ووجود الضعف ليس شيئاً سيئاً بحد ذاته، ولكن الأسوأ منه هو عدم معرفة سبب الضعف.

٤ - يلاحظ دائماً وجود توازن بين نقاط الضعف ونقاط القوة لدى الناس، وهذا يعتبر مؤشراً صحياً، فلابد إذن من تطوير الجوانب الضعيفة وصيانة وتعزيز الجوانب القوية.

٥ - قد يؤثر أحـد هذه التقاييم المتـدنية فى ملفك الشخـصى بشكل سلبى على الجوانب القوية؛ لذلك لابد أن تعمل على تطويره وبشكل سريع، إذ أن جوانب تطوير الذات كلها يعتمـد بعضها على بعض، فإن كانت درجـة أحد تقـاييمك عـالية وإيـجابيـة أثر ذلك فى الجوانب الآخـرى بفاعلية.

٧ - كذلك إذا نقص أحد التـقاييم إلى درجات متدنية يتـرك أثراً سلبياً فى مواقفك المتنوعة.

٨ - شارك نتائج عملك مع الآخرين سواء كانوا رؤساء أو مرؤوسين.

٩ - طور ملفك الشـخـصى من حـين إلى حـين باسـتـخدام حـاسـبك الشخصى.

١٠ - حاول تغيـير ملفك الخاص مع أحد زملائك فـى العمل، حتى يتم الاستفادة منه لزيادة إنتاجيته عند فتوره.

١١ - قم بإعداد برامج تحفزك لاستمرار تطوير ذاتك.

١٢ - استعن بالمتخصصين فى مجـال تطوير ذاتك حتى ولو كانت شخصية لأن تعديل الخطأ خير من الاستمرار على الخطأ.



تقدير الذات

إن من نعم الله على العبد أن يهبه المقدرة على معرفة ذاته، والقدرة على وضعها فى الموضع اللائق بها، إذ أن جهل الإنسان نفسه وعدم معرفته بقدراته يجعله يقيم ذاته تقييماً خاطئاً، فإما أن يعطيها أكثر مما تستحق فيثقل كاهلها، وإما أن يزدرى ذاته ويقلل من قيمتها فيسقط نفسه. فالشعور السيئ عن النفس له تأثير كبير فى تدمير الإيجابيات التى يملكها الشخص، فالمشاعر والأحاسيس التى نملكها تجاه أنفسنا هى التى تكسبنا الشخصية القوية المتميزة، أو تجعلنا سلبيين خاملين؛ إذ أن عطاءنا وإنتاجنا يتأثر سلباً وإيجاباً بتقديرنا لذواتنا، فبقدر ازدياد المشاعر الإيجابية التى تملكها تجاه نفسك بقدر ما تزداد ثقتك بنفسك، وبقدر ازدياد المشاعر السلبية التى تملكها تجاه نفسك بقدر ما تقل ثقتك بنفسك.

وقد يتجه بعضنا إلى أن يستمد تقديره الذاتى من الآخرين، فيجعل قيمته الذاتية مرتبطة بنوع العمل، أو بما لديه من مال، أو إكرام وحب الآخرين له، وهو من غير شعور يضع نفسه على حافة هاوية خطيرة لإسقاط ذاته بمشاعر الإخفاق، وهذا يوحى إلينا بأن ذاتنا ضعيفة؛ لأن التقدير والاحترام لأنفسنا ينبع من مصدر خارج أنفسنا وخارج تحكمنا.

إن حقيقة الاحترام والتقدير تنبع من النفس؛ إذ أن الحياة لا تأتى كما نريد، فالشخص الذى يعتمد على الآخرين فى تقدير ذاته قد يفقد يوماً هذه العوامل الخارجية التى يستمد منها قيمته وتقديره، وبالتالى يفقد معها ذاته، لذا لابد أن يكون الشعور بالتقدير ينبعث من ذاتك وليس من مصدر خارجى يمنح لك،

والاختبار الحق لتقدير ذواتنا هو أن نفقد كل ما نملك، وتأتى كل الأمور خلاف ما نريد، ومع ذلك لا نزال نحب أنفسنا ونقدرها ونعتقد أننا لازلنا محبوبين من قبل الآخرين. فلو اخترنا لأنفسنا التقدير وأكسبناها الاحترام فإننا اخترنا لها الطريق المحفز لبناء التقدير الذاتى.

ما معنى تقدير الذات؟

عندما نتكلم عن التقدير الذاتى فإنه يقصد به الأشخاص الذين لديهم شعور جيد حول أنفسهم، وهناك كثير من التعريفات لتقدير الذات، والتى تشترك فى طريقة معاملتك لنفسك واحترامها، فهو مجموعة من القيم والتفكيرات والمشاعر التى نملكها حول أنفسنا. فيعود مصطلح التقدير الذاتى إلى مقدار رؤيتك لنفسك، وكيف تشعر تجاهها.

العلاقة بين تقدير الذات والنجاح:

هناك اتفاق بين الباحثين على وجود علاقة بين تقدير الذات والنجاح، ولكن الاختلاف القائم هو عن طبيعة العلاقة، فهل لابد أن يكون الشخص متفوق فى تحصيله العلمى لكى يكون لديه الإيجابية فى تقدير ذاته؟ أو أن الثقة بالذات تسبق التفوق العلمى ؟ والحقيقة إنها علاقة تبادلية، مع أنه لابد من الاعتراف بأن الاعتداد بالذات مطلب لكى يتم التفوق فى الحقل العلمى، وهذا التفوق بالتالى يؤدى إلى زيادة الثقة بالذات. فكل منهما يغذى الآخر.

ومن هنا يقسم علماء النفس التقدير الذاتى إلى قسمين: المكتسب والشامل:

- **التقدير الذاتى المكتسب:** هو التقدير الذاتى الذى يكتسبه الشخص خلال إنجازاته، فيحصل الرضا بقدر ما أدى من نجاحات. فهنا بناء التقدير الذاتى على ما يحصله من إنجازات.

- **التقدير الذاتى الشامل:** يعود إلى الحس العام للافتخار بالذات، فليس مبنى أساساً على مهارة محددة أو إنجازات معينة. فهو يعنى أن الأشخاص الذين أخفقوا فى حياتهم العملية لا يزالون ينعمون بدفء التقدير الذاتى العام، وحتى وإن أغلق فى وجوههم باب الاكتساب.

والاختلاف الأساسى بين المكتسب والشامل يكمن فى التحصيل والإنجاز الأكاديمى، ففكرة التقدير الذاتى المكتسب تقول: إن الإنجاز يأتى أولاً ثم يتبعه التقدير الذاتى. بينما فكرة التقدير الذاتى الشامل - والتى هى أعم من حيث المدارس - تقول: إن التقدير الذاتى يكون أولاً ثم يتبعه التحصيل والإنجاز.

ويقول المؤيدون للتقدير الذاتى المكتسب: على أحسن الأحوال التقدير الذاتى الشامل لا معنى له، وعلى أسوأ الأحوال التقدير الذاتى الشامل ذو تأثير سلبى؛ فإن زيادة الثقة تؤدى إلى المبالغة بالرغم من المعنى الهش والفراغ الذى يعيشه، أو يؤدى إلى عدم الثقة فى التعامل مع الآخرين، وهذا يؤدى إلى الشك الذاتى. بينما التقدير الذاتى المكتسب بإمكانه الاهتمام بذاته، فهو ينمو طبيعيا وخصوصاً عندما ينجز شيئاً ذا قيمة. بينما الشامل فهو زائف، يحتاج لمن يفعّل ما لديه، فلا بد من تدخل المعلم والوالدين والأشخاص المحيطين به، ليس فقط مجرد تشجيع وإنما خداعهم بجميع ما يفعلونه إنه يستحق التقدير والثناء.

ولكننا يجب أن لا نغفل أن للعلاقات الاجتماعية أثراً فى إكساب النفس الثقة، فهناك علاقة مباشرة بين التقدير الذاتى والنجاح الاجتماعى. وهذا النجاح يشمل الاعتداد فى المظهر، والنجاح العلمى، والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية جيدة، إذ يحتاج الشخص إلى قدر من القبول والاحترام

الاجتماعى لتتكون لديه مشاعر إيجابية حول نفسه، ويرى نفسه بأنه ناجح فى عيون الآخرين. كما أن العلاقات الاجتماعية الشخصية تتحدد بدرجة عالية بمقدرة الشخص على التسامح والاحترام، والانفتاح الذهنى والتقبل للآخرين.

صفات نقص الذات:

تشير الدراسات إلى أن قرابة ٩٥٪ من الناس يشكون أو يقللون من قيمة ذواتهم، وهم بهذا يدفعون الثمن عملياً فى كل حقل يعملون فيه، فهؤلاء الذين يقارنون أنفسهم بالآخرين، ويعتقدون أن الآخرين يعملون أفضل منهم، وأنهم ينجزون ما يسند إليهم بيسر، فهم بهذه النظرة يدمرون ذواتهم ويقضون على ما لديهم من قدرات وطاقات. وقد يؤدى بهم ذلك إلى الاكتئاب والقلق.

وكثير من حالات الاكتئاب والانتحار لها علاقة بالازدراء الذاتى، وجيمس باتيل (١٩٨٠م) كان من الأوائل الذين قرروا قوة الترابط بين الاكتئاب والازدراء الذاتى، فلقد اكتشف إنه عند ازدياد الاكتئاب، فإن تقدير الذات يقل، والعكس بالعكس، ولهذا من العلاج لحالات الاكتئاب تنمية المهارات الفردية فى رفع مستوى تقدير الذات والمحافظة على الحالات المزاجية لديه.

وعادة الأشخاص الذين لديهم ازدراء الذات يستجيبون إلى ظروف الحياة ومتغيراتها بإحدى طريقتين:

* **الشعور بالنقص تجاه أنفسهم:** هم يشكون فى قدراتهم لذلك يبذلون قليل من الجهد فى أنشطتهم، وهم يعتمدون بكثرة على الآخرين لملاحظة أعمالهم، وغالباً ما يلومون أنفسهم عند حدوث خطأ ما، ويمنحون الثناء للآخرين فى حالة حدوث النجاح، وعند الثناء عليهم يشعرون بارتباك فى

قبول هذا الثناء والإطراء، فالمدح يسبب لهم جرح؛ لأن لديهم شعور بأنهم يكذبون أو أنهم دجالون فى حياتهم. وهذا الشعور مدمر، مهلك لهم؛ فعند سبهم أو إهانتهم لا يدافعون عن أنفسهم؛ لأنهم يشعرون أنهم يستحقون ذلك.

* **الشعور بالغضب وإرادة الثأر من العالم:** فهم غالباً ما يعانون من مشاكل فى أعمالهم وفى مسكنهم مما قد يسبب لهم فى النهاية مرض نفسى وعضوى ورغبة فى محاولة الانتقام من العالم. وتراهم دائماً يبحثون عن الأخطاء، ولا يرون إلا السلبيات، ويجدون سروراً غامراً لأخطاء الآخرين ومشاكلهم.

* **ويمكن ملاحظة هؤلاء بالتالى:**

- احتقار الذات، أو عدم معرفة الإجابة عند حصول الإطراء والثناء.
- الشعور بالذنب دائماً، حتى ولو لم يكن هناك علاقة بالخطأ.
- الإعتذار المستمر عن أى شيء.
- الاعتقاد بعدم الاستحقاق لهذه المكانة، أو العمل وإن كان الآخرون يرون ذلك.
- عدم الشعور بالكفاءة فى دور الأبوة، أو فى دور الزوجية.
- يميلون إلى سحب أو تعديل رأيهم خوفاً من سخرية ورفض الآخرين.

وقد أظهرت الدراسات أنهم يحملون أنفسهم على التميز، فتراهم يمشون ببطء مطأطئين رءوسهم، إنهم يبدون غرباء على العالم، يحاولون الانكماش على أنفسهم فلا يريدون من العالم أن يراهم.

صفات الواثقين فى ذواتهم:

الأشخاص الواثقون من ذواتهم تجدهم سريعى الاندماج والانتماء فى أى مكان كانوا، فلديهم الكفاءة، والشعور بقيمتهم الذاتية وقدرتهم على مواجهة التحدى، ولقد أظهرت الدراسات أن هؤلاء الأشخاص زكثر قدرة على السيطرة على أنفسهم والتحكم فى حياتهم وهم الأكثر إنتاجية، والأكثر سعادة ورضا بحياتهم ، وليس بالضرورة أن يعتقدوا أنهم الأفضل، فهم ليسوا ملائكة وليسوا كاملين، ولا يملكون أداة سحرية لذلك، ولكنهم متفائلون وواقعيون مع أنفسهم، وأقوياء فى مواجهة عثرات النفس.

ومن البديهى أنهم لا يتحكمون فى كل شىء، ولكنهم يتحكمون فى مشاعرهم واستجاباتهم تجاه القضايا والأحداث. ولا يشترط لهذه الاستجابة أن تكون دائماً إيجابية؛ ولكن لابد أن تكون مستمرة، فبناء النفس رحلة طويلة شاقة، قد تواجه الأشواك والهضاب والتلال، وتواجه السهول والأودية، ولابد من الارتفاع والانخفاض فى هذه الرحلة الشاقة، وإن أردت أن تنجز هذه الرحلة بنجاح فاستمر فى المسير ولا تتوقف حتى تنتقل من بيئتك إلى بيئة أكثر سعادة واستقرار. ولا شك أن نهاية الرحلة ممتعة تنسيك آلام السفر والتعب، فلا تتوقف عن السير.

طرق تنمية تقدير الذات:

يؤثر تقديرك لذاتك فى أسلوب حياتك، وطريقة تفكيرك، وفى عملك، وفى مشاعرك نحو الآخرين، وفى نجاحك وإنجاز أهدافك فى الحياة، فمع احترامك وتقديرك لذاتك تزداد الفاعلية والإنتاجية، فلا تجعل إخفاقات الماضى تؤثر عليك فتقودك للوراء أو تقيدك عن السير قدماً، انس عثرات الماضى

واجعل ماضيك سراجاً يمدك بالتجارب والخبرة فى كيفيـة التعامل مع القضايا والأحداث، إذ يعـتمد مسـتوى تقديرك لذاتك على تجاربـك الفردية. وهذه بعض الطرق الفعالة والتى تساعدنا على بناء أنفسنا إذا نحن استخدمناها. ومن المهم أن نعرف أننا نستطيع أن نختار الطريق الذى نشعر معه بالثقة ونستطيع من خلاله أن نعبر عن ذاتنا والذى بُنيته وأسسه مشاعرنا.

لمن أراد أن يحـسن صورته الذاتيـة عليه أن يكون مـدركاً لوضـعه الحـالى وعلاقـته بنفسـه ورؤيته لنفسه، فـاجعل لك عادة وهى الملاحـظة المنتظمة مع تمـسك، وانظر كيف تنظر إليـها دائمـاً من وقت لآخر. فـالأشخـاص الذين يزدرون أنفسهم عليهم أن يتعهدوا أنفسهم من وقت لآخر، وأن يغيروا نظرتهم السودائية نحـو أنفسهم، وهنا يتحتم عليهم أن يتـزودوا بالعلم والمهارة اللازمة ليتقدموا إلى الأمام. فمعظم الأشخاص من غير شعور يتبعون المخطوطات التى كتبت فى عهد الطفولة بدون تحليل أو تحدى، إن أرادوا التغير عليهم أن يمزقوا هذه الموروثات السلبية، ويزيلوا ما علق فى أذهانهم من رواسب الطفولة والتى تؤسس عدم احـترام النفس واستحـقار الذات، لابد من إظهار التحـدى لهذه الأساطيـر الموروثة التى مجدت الخـوف، وعظمت الآخرين لدرجـة استحـقار الذات وجعلتنا سلبيين منزوعى الإرادة.

لابد أن نضع خطوطاً زمنية فى حـياتنا، ونقاط انتـقال معروفـة، وعلامات واضحـة لتقـييم مـسيـرتنا فى تطوير ذواتنا، عند هذه النقـاط نلحظ هل نحن إيجابيين أم سلبيين؟ هذه المعلومات التى نتلقفها ونحملها بين جوانح أنفسنا هل تعطينا تصوراً واضحاً عن حقيقة أنفسنا؟

إن المأساة الحقيقية للذين يزدرون أنفسهم هـو جهلهم بحقيقة أنفسهم، فهم لا يعرفون قـدراتهم، ولا يدركون أبعاد إمكانياتهم، وكثـير من هؤلاء يصاب بالذهول والدهشـة عند حصـول بعض المعـرفة عن نفـسه وعن الإمكانيـات والقدرات التى يملكها.

إننا لابد أن نحاول اكتشاف أنـفسنا ونعرف حقيقتها حـتى نحكم عليها فكما قيل: «الحكم على الشيء فرع عن تصوره»، فإذا جهلنا أنفسنا فلابد أن تكون أحكامنا على ذواتنا خاطـئة، وتصرفاتنا وسلوكنا مـع أنفسنا غير صـائبة، وهنا يكون الظلم لهذه النفس التى هى أمانة عندك.

اكتب ما تريد تحقيقـه، وضع الأهداف لتحقيق ما دونت، واجعل هنا وقت كافٍ لتحقيـق هذه الأهداف، وهنا ملحظ ضرورى لابد من ذكره وهو الحذر من التـثبيط واليأس عند الإخفـاق فى محاولة تحقـيق الأهداف، فلا شك أن الإنجازات الرائعـة سبقهـا اخفقـات عديدة، فقط استـمر لتحـقيق هدفك مع معاودة الكرة عند حدوث الفشل، استعن بالله ولا تعجز، فالعجز والخور ليسا من صفات النفوس الأبية ذات الهمم العالية.

المراجعة المسـتمرة للوسائل المسـتخدمة لتحـقيق هذه الأهداف، فهل هذه الوسائل مناسـبة وملائمة لإنجاز الهـدف؟ أعد مراجعة أهـدافك من فترة إلى أخرى لترى هل حقاً يـمكن إنجازها، أما أنها غير منطقية وغـير واقعية، أو لا يمكن تحـقيقـها فى الوقت الحـاضر فتـرجأ إلى وقت لاحق؟ يمـكنك عرض أهدافك على أحد المقربين لديك والذى تثق فى مصداقيته وعلميته فتطلب منه المشاركة فى كيـفية تحقيق هذه الأهداف، الاستفـادة من تجارب الآخرين توفر لك الوقت والجهـد. وهنا لا تنس أن تكافىء نفسك عند تحقيق هـدف معين،

وأكبر مكافئة تمنحها لنفسك هى الثقة بأنك قادر على الإنجاز وتحقيق أشياء جيدة، اجعل تحقيق هذا الهدف يزيدك ثقة بنفسك.

اكتشف اللحظات الإيجابية ، اقض بعض الوقت مع نفسك فى التركيز فيما لديك وفيما أنجزت، وليس فيما تريد أو فيما تفكر أن تنجزه أو تفعله. افتخر بنفسك عندما ترى إنجازاتك واحذر من الغرور والكبر، افتخر بنفسك بالقدر الذى يجعلك تقدر وتحترم ذاتك، وبالقدر الذى يمنحك المضى قدماً لتحقيق أهدافك بقدر ما تستطيع، احرص على استغلال الظروف الإيجابية فاستغلالك للأوقات الإيجابية يمنحك طاقة للقضاء على الأوقات السلبية أو غير المنتجة فى حياتك.

كن مشاركاً فعالاً، فالنشاط العملى ضرورى جداً لبناء الذات، والاتصال بالآخرين عامل أساسى لتطوير النفس وإكسابها الثقة، فالمشاركة مع الآخرين قضية أساسية لتكامل الذات، وهى كالرياضة للجسم، فعند ممارسة الرياضة فإن الجسم ينتج كيمائيات، ويطلق هرمونات تساعد على ارتياح وهدوء العقل، كذلك الممارسة الفعالة مع الآخرين ومشاركتهم أعمالهم تمنح النفس الارتياح، والشعور بالرضا.

هنا لابد أن تكون المشاركة مع أناس فعّالين نشيطين، يملكون الإيجابية مع ذواتهم، قادرين على منحك الثقة بذاتك واستنهاض الإيجابيات لديك، فمعاشرة الكسالى والخاملين تكسب المرء الخمول والكسل. والطباع تنتقل بين الناس عن طريق المباشرة والخلطة، فإن أردت أن تكون فعالاً، فابحث عن ذوى الهمم العالية واحرص على معاشرتهم فلعلك تكتسب من صفاتهم.

كن إيجابيا مع نفسك وحول نفسك، كل تفكير سلبى عن نفسك مباشرة استبدله بشىء إيجابى لديك. إن الذين يعانون من ازدراء ذواتهم دائماً تذهب أفكارهم إلى سلبياتهم ويغفلون أو يتناسون إيجابياتهم، فيحطمون أنفسهم ويقضون على قدراتهم وطاقاتهم. ولا يخلو إنسان من إيجابيات وسلبيات فالكمال لله - عز وجل - ولكن يظل هناك السعى الدؤوب والمستمر للوصول أو الاقتراب من الكمال البشرى. والنظرة السلبية الدائمة للنفس تحول دون الوصول إلى الكمال البشرى، فهى تشعر بعدم القدرة - وإن بذل ما بذل - فيتولد لديه اليأس وبالتالى يتخلى عن بناء ذاته؛ وهذا مزلق خطير.

اعمل ما تحب وأحب ما تعمل، اكتشف ما تريد عمله، واعمل ما ترغبه نفسك وليس ما يرغبه الآخرون. إن الغالب فى العمل الذى تؤديه عن حب هو العمل الذى ينجز ويتم، وثق تماماً عندما تعمل عملاً بدون حب ورغبة أن هذا العمل وإن أنجزته فلن يكون فيه إبداع. وإذا لم تكن قادراً على اكتشاف ما تريد أن تعمله، أو لا تستطيع عمل ما تحب، فاعمل ما بيدك الآن برغبة ومتعة، ازرع هذه الرغبة والمتعة فى عملك حتى تطرد الملل والسآمة وتشعر بالارتياح.

اعمل ما تقول إنك ستعمله، فمن الأمور الأساسية لقيمة الإنسان واحترامه لذاته هو احترام كلماته، والوفاء بعهده. عندما تقول إنك سوف تعمل أمراً فاعمله. إذا كنت حقاً تقدر قيمتك الذاتية فإنك لا تستطيع أن تتفوه بهذه الكلمة وتلتزم أمراً وأنت تعرف فى قرارة نفسك أنك لن تستطيع عمل ذلك. إذا رغبت أن تخبر شخصا ما بأنك ستؤدى عملاً ما فكن واثقاً بأن لديك الوقت الكافى، والإمكانات والمصادر لعمل ذلك.

كن أنت ولا تكن غيرك. فليس هناك شخصين متشابهين فى كل شىء، افتخر بـذاتك فليس أحد لديه كل ما لديك من صفات ومعـانٍ، عش حياتك باحترام وتقدير، فأنت تملك شخصـية فريدة. انظر إلى نفسك بصورة إيجابية، تأمل الصفات الإيجابية التى تملكها، فأنت قد تكون صـالحاً صادقاً محباً للخير وتفعل الخير. . ابحث عن الإيجابيات التى لديك وتمسك بها. كن حريصاً على الوقت فى كل شىء، فـعندمـا يكون هذا سلوك دائم فى حـيـاتك، تكن ذا شخصية مميـزة، ويرى الناس أنك صادق فى وقتك، حريص كل الحرص على تقدير القـيمة الزمنية، حـيئنذ يبدأ الناس بالثـقة فيك ويكونون أكثـر اطمئناناً فى تعاملهم معك. قد يبدو لك الأمر ليس بالشىء الكبير؛ لكنه أساسى لكى تبدو قديراً فى أعين الآخرين.

تحمل مـسئولياتك: الشـعور بالمسئوليـة فى الأمور الصغيـرة يمكنك تحمل المسئولية فى القـضايا الكبيرة. اشعر بالمسئولـية ولو مع نفسك فإن هذا يمكنك من النجاح، وهذه أولـويات سلم النجاح، لا تنظر إلى الآخريـن كيف تخلوا عن مسـئولياتهم، فـهذه سلبيـة لا تتبع، كن شـجاعاً مع نفـسك فليس أحد مسئول عن خطئك أو إخفاقك؛ فلا تلم الآخرين بأنهم لم يحملوك المسئولية.

فالمسئولية تؤخذ ولا تطلب.

حاول عمل أشياء جديدة ودع لنفسك أن تخطىء.

كوِّن توقعات واقعية عن نفسك، وجزء أهدافك الكبيرة إلى أجزاء صغيرة.

امنح الدعم للآخرين وتعلم كيف تتقبل الدعم منهم.

دع لنفسك الحرية فى الاختيار والحركة والنمو والنجاح .

صناعة الذات قبل إدارة الذات

ما المقصود بإدارة الذات؟

يجيبك عن ذلك الخبراء فيقولون:

إدارة الذات هى: قدرة الفرد على توجيه مشاعره وأفكاره وإمكانياته نحو الأهداف التى يصبو إلى تحقيقها.

فالذات إذن هى ما يملكه الشخص من مشاعر وأفكار وإمكانات وقدرات، وإدارتها تعنى استغلال ذلك كله الاستغلال الأمثل فى تحقيق الأهداف والآمال، وهذه القدرات فيها ما هو موجود فيك بالفعل، ومنها ما تحتاج أن تكسبه بالممارسة والمران لفنون الكفاءة والفاعلية والتى منها:

- كيف تحدد أهدافك؟
- كيف تنظم وقتك؟
- كيف تسيطر على ذاتك؟
- كيف تكتسب الثقة بنفسك؟
- كيف تتقن فن التركيز؟
- كيف تفكر بطريقة صحيحة؟
- كيف تتخذ قرارك؟
- كيف تقوى ذاكرتك؟
- كيف تحافظ على صحتك؟

- كيف تكسب الآخرين، وتقيم معهم علاقات ناجحة؟
- كيف تفهم الشخصيات؟
- كيف تدير عملك؟
- كيف تدير اجتماعاتك؟
- كيف تتعامل مع المشكلات؟
- كيف ترفع إنتاجيتك؟
- كيف تتقن فن التفاوض؟
- كيف تخطط لعملك؟
- كيف تطور عملك، وتضع له رؤية مستقبلية؟

وغير ذلك من فنون إدارة الذات.

وها هنا تبرز مشكلة ضخمة عند كثير ممن بدأوا مراراً فى السير على درب إدارة الذات، وكلما حاولوا ممارسة بعض فنونها عادوا القهقرى بعد أن لم يظفروا بنتيجة ملموسة مع نفوسهم، إنه من السهل جداً - على سبيل المثال - أن أقول لك: إذا أردت أن تنظم يومك فعليك فى كل صباح أن تدون أعمالك ومهماتك فى ورقة، ثم توزع أوقات يومك على تلك الواجبات، وكلما أنجزت عملاً منها فقم بإسقاطه من تلك الورقة .. إلخ.

وكلنا حاولنا هذا من قبل وفشلنا فى الاستمرار عليه بل تحقيقه لمرة واحدة فقط، وقس على ذلك فى سائر فنون الفاعلية وإدارة الذات.

إن تحليل هذه الظاهرة لهو من الأهمية بمكان، إذ عليه تتوقف بداية الانطلاقة السليمة فى سبيل الحصول على الشخصية الإدارية الفعالة، وفى

تقديرى أن ذلك يرجع أساساً إلى معوقات وسلبيات متأصلة فى نفوسنا أفرزتها تربية مجتمعاتنا بعدما كشفت عنها شمس الإسلام، وإلا فلو ترك الإنسان لينمو ويترعرع على فطرته لغدا شخصية سوية فعالة، قادراً على إدارة ذاته وتحقيق أهدافه.

ويؤيد علماء النفس ذلك فيقولون:

إن كل إنسان يولد وفى تكوينه بذور النبوغ والعبقرية، والكفاءة والفاعلية، ويتوقف نمو هذه البذور أو موتها على نوع التربية والرعاية التى يتلقاها الإنسان من أسرته وبيئته ومجتمعه.

ونخلص مما سبق إلى أن حل هذه المشكلة يكمن أولاً فى أن نعيد تلك النفوس إلى فطرتها، ونزيح عنها ركام سنين من الصياغة السلبية التى تملأ طريقها نحو الإنجاز والفاعلية بالعوائق والعراقيل، وإلا فكيف نتقن فنون إدارة الذات ونحن أصلاً نفتقر إلى تلك الذات السوية، القادرة على تشرب تلك الفنون، ولهذا فلابد أولاً من أن نرفع هذا الشعار: صياغة الذات قبل إدارة الذات.

سبع خضر واخر يابسات:

ولقد توصل أهل الاختصاص إلى عادات سبع تمثل المبادئ الأساسية للنجاح والفاعلية، إذا استطاع الفرد أن يكتسبها فإنه يخلع معها من نفسه سبع عادات سلبية تمثل فى مجموعها المعوقات الأساسية التى تعيق سيره فى طريق الحصول على الشخصية الفعالة القادرة على إدارة ذاتها وتحقيق أهدافها.

منظومة النجاح والفاعلية:

١ - كن إيجابياً وخذ بزمام المبادرة.

٢ - ابدأ وأهدافك واضحة لك.

٣ - رتب أولوياتك، وقدم الأهم فالمهم.

٤ - فكر فى المنفعة المشتركة لجميع الأطراف.

٥ - حاول أن تفهم الآخرين قبل أن تتحدث إليهم.

٦ - اعمل للمجموع، وتعاون مع الآخرين.

٧ - جدد قدراتك بستمرار.

منظومة الفشل والسلبية:

١ - كن سلبياً متواكلاً عديم الشعور بالمسئولية.

٢ - قم بأعمال كثيرة لا تدرى لها هدفاً.

٣ - كن فوضوياً، واعمل ما تشاء وقتما يحلو لك.

٤- كن أنانياً يهمه أن يكسب ولو خسر الآخرون.

٥ - لا يهم أن تفهمهم بل المهم أن يسمعوك.

٦ - اعمل لنفسك لا مع الآخرين.

٧ - ارضَ بواقعك ولا تحاول أبداً أن ترتقى بنفسك.

هم وأنا ونحن:

وتقوم هذه العادات السبع على تصور واضح للشخصية الفعالة يتمشى تماماً مع روح الفطرة وجوهر الشريعة، فالشخصية الناجحة هى التى قطعت مراحل

لنضج الثلاثة والتى تبدأ من مرحلة الاعتماد على الآخرين، ثم مرحلة القدرة على الاستقلال الذاتي والاعتماد على النفس، ثم نصل إلى قمة هرم النضج وهى مرحلة التعاون والتكامل مع الآخرين.

ما لا يدرك كله لا يترك جله:

وهذه العادات لا يؤخذ كل منها على حدة، بل هى منظومة متكاملة تتفاعل مع بعضها البعض لتضبط عجلات قطار ذاتك على قضبان الكفاءة والفاعلية، وترتقى بك عبر مراحل النضج الثلاثة، فالعادات الثلاثة الأولى تصنع منك شخصية قادرة على الاستقلال الذاتى، والاعتماد على النفس من «هم» إلى «أنا» والعادات الثلاثة التالية تجعل منك شخصاً قادراً على التعاون والتعاضد مع الآخرين من «أنا» إلى «نحن»، ثم العادة السابعة وهى الشحذ المستمر للقدرات الذاتية تمثل الإطار العام الذى يجمع كل العادات السابقة، فكلما زادت قدراتك الذهنية والبدنية، والروحية والاجتماعية كلما وصلت إلى مستوى أعلم وأرفع فى ممارستك لبقية العادات السبع، لذلك فاعلم أن أى خلل فى تحصيل أحد أركان هذه المنظومة السباعية سوف يؤثر بالضرورة على بقية الأركان ولعله يضعف - إلى حد بعيد - من الثمرة المرجوة منها.

* * * *

قوانين النجاح الطبيعية

قانون تنمية الذات:

بإمكانك أن تتعلم أى شىء تحتاج إليه لتحقيق أى هدف تصفه لنفسك وأولئك الذين يتعلمون يكتسبون القدرة على فعل كل شىء.

قانون المواهب:

إنك تحتوى بداخلك على مزيج فريد من المواهب والقدرات التى إن تم التعرف عليها واستخدامها كما ينبغى مكنتك من تحقيق أى هدف ترسمه لنفسك.

- أى جوانب عملك تستمتع بأدائها إلى أقصى حد وتجيدها؟ هذا هو أفضل مؤشر لمواهبك الحقيقية.

قانون التفوق:

النجاح والسعادة لا يأتيان إلا عندما تتفوق مطلقاً فى آداء شىء تستمتع به.

- تتحدد جودة حياتك بمدى التزامك بالتفوق أكثر من أى عامل آخر.

قانون الفرصة:

تجيئ الصعاب لا لتعرقل ولكن لتعلم، ففى كل كبوة أو عقبة تكمن بذور منفعة أو فرصة مساوية أو أكبر.

قانون الشجاعة:

الاكتساب المنتظم والمقصود للشجاعة أمر جوهرى لبلوغ النجاح، فالخوف أكبر عقبة فى وجه الإنجاز. عود نفسك دائماً على مواجهة الأشياء التى تخشاها والقيام بها مهما يحدث.

قانون الجهد التطبيقى:

كل النجاحات والإنجازات العظيمة يسبقها ويصاحبها عمل جاد دؤوب، وإذا خامرك شك حاول أكثر، وإذا لم يفلح ذلك حاول أكثر وأكثر. عندما تعمل اقص وقتك فى العمل! ولا تهدر الوقت.

قانون العطاء:

كلما أعطيت من نفسك دون أن تتوقع الحصول على مقابل، كلما أصابك خير كثير من المصادر الأقل توقعاً، ولن تشعر أبداً بالسعادة الحقيقية إلا عندما تحس أنك تحدث اختلافاً حقيقياً فى العالم بخدمة الآخرين بطريقة ما.

قانون الإيجاب:

إن ٩٥٪ من تفكيرك وشعورك يتحدد بواسطة الأسلوب الذى تُحدِّث به نفسك، فعقلك الباطن يقبل حوارك الداخلى باعتباره أوامر، تحدَّث إلى نفسك بشكل إيجابى وبنّاء طوال الوقت، وحتى لو لم تشعر برغبة فى ذلك.

قانون التفاؤل:

يتحدد أسلوب تفكيرك وشعورك بالكيفية التى تفسر بها خبراتك لنفسك. وعندما تعود نفسك على البحث عن الخير فى كل موقف، فإنك تكتسب بذلك اتجاهاً ذهنياً إيجابياً وتتحول فى نهاية المطاف إلى شخص تتعذر هزيمته.

قانون السبب والنتيجة:

كل شىء يحدث بسبب، فلكل سبب تأثير ولكل أثر سبب أو عدة أسباب وسواء كنت تعلمها أم لا، فلا شىء يقع مصادفة. باستطاعتك أن تحصل على ما ترجوه فى الحياة إذا حددت أولاً ماهيته بالضبط، ثم قمت بنفس الأشياء التى قام بها الآخرون لتحقيق نفس النتيجة.

* * * *

العبقرية

هل انت موهوب؟

قد تجيب عن هذا السؤال: وكيف أكون موهوباً والناس من حولى لم يعترفوا لى بالنبوغ بعد، ولم يسبق لى أن نبغت فى مجال ما من مجالات الحياة؟

مهلاً، إننا نود أن نميز بين الموهبة كعطية مطمورة بداخلك، وبين الموهبة كواقع خارج ذاتك، وقد خرجت من حيز نفسك إلى المجتمع من حولك.

لقد تكون موهوباً بمواهب فذة ونادرة، ولكن لم تتح لك الفرصة حتى هذه اللحظة لكى تخرج الكنز المخبوء بداخلك وتترجمه فى واقع حياتك إلى كنز حى معترف به من الجميع.

إنك تقول لنفسك أحياناً: (إننى أستطيع أن آتى بنغمات جديدة مع أننى لا أعرف شيئاً عن الموسيقى، ولم يسبق أن قمت بالتلحين).

إننا نقول لك: إن أحداً لن يمد يده إليك يظهرك على ما وهبته من مواهب، العكس هو الصحيح، إنك ستجد مقاومة لما قد تبديه من مواهب، وتظهر تلك المقاومة فى الاستخفاف بك، أو فى السخرية مما تقوم بعمله أو إنتاجه، أو قوله، أو كتابته، أو عزفه.

إننا نقول لك أيضاً: كم من أصحاب مواهب انصرفوا عما بدأوا فيه خوفاً من نقد النقاد أو درءاً لاستهزاء المستهزئين؟، ولكن القليل من أصحاب المواهب لم يعبأوا بما يقوله الناس عنهم.

ولكن هل الطريق إلى المجد والشهرة قصير؟

إننا نسارع إلى القول بأن هناك نوعين من الشهرة: نوع رخيص، وآخر ثمنين، والنوع الرخيص من الشهرة يتأتى لبعض الناس بسرعة وبغير إعداد طويل، وهى شهرة هشة تتبخر بسرعة. أما النوع الثمين من الشهرة فإن الطريق المؤدية إليه ليست مفروشة بالورد والرياحين، بل هى مفروشة بالأشواك ،وهى طريق طويلة.

ونصيحتنا لك ألا تجعل الشهرة فى الحياة هى هدفك الأسمى، ذلك أن الشهرة من النوع الثانى الثمين تكون ثمرة لجهود طويلة وشاقة، فعليك بالسعى وراء مواهبك بغير أن تلقى بالا إلى إحراز الشهرة.

إن الشهرة سوف تكون من نصيبك بغير أن تسعى فى أثرها، اترك الناس يحسون بك بغير أن تلاحقهم وبغير أن تلح عليهم بأن يعترفوا بك وبمواهبك، جرب وجرب بغير يأس أو نكوص. وإذا وجدت أنك تتقدم فيما بدأت فيه فسر دائباً إلى الأمام بغير توقف.

اقض الوقت الطويل فى استثمار مواهبك، لا تظن أن العبقرية موهبة فطرية تفرض نفسها على صاحبها بغير أن يبذل جهداً لاستنباطها وإبرازها إلى حيز الوجود.

صحيح أن الموهبة أو العبقرية قد تلح على ذهنك، ولكن إلحاحها لا يعنى إنها تخرج إلى حيز الوجود بغير جهد أو عرق.

اقرأ تاريخ أى عبقرى تجده يتلخص فى عناصر ثلاثة: الموهبة، والوقت، والجهد.

لا تجعل مشاغل الحياة تطفىء مواهبك، فكم من طبيب كان يمكن أن يخلد اسمه فى عداد عباقرة الطب، ولكن انشغاله فى عيادته وسعيه للكسب دون ملاحقة مواكب علوم الطب وفنونه قد حكم عليه بأن يقضى حياته فى الظل.

إذا كنت صاحب مواهب فذة، فلابد أن تتفوق إذن، والتفوق ليس معناه أن تستوعب الموجود من العلم أو التخصص أو المضمار الذى تعمل فيه فحسب، بل معناه أن تتفوق على ذلك الموجود، وأن تمتد بالحضارة ولو خطوة واحدة إلى الأمام، فالعبقرى ليس من يعيش على غذاء عقلى أعده له غيره، بل هو ذلك الذى يشارك فى إعداد وجبات عقلية جديدة يقبل الآخرون على التغزى عليها.

ولكن العبقرى لا يبدأ بالإبداع بل ينتهى إليه، إنه شخص سريع الامتصاص لما هو موجود بحيث يمتد بعد ذلك إلى آفاق جديدة لم يسبقه أحد إليها.

على أن العبقرى شخص مشارك أيضاً فيما يقرأ وفيما يطلع عليه، إنه كالممثل البارع الذى لا يكتفى بقراءة الأدوار التى يقوم بتمثيلها، بل هو يتقمص الشخصيات المعروضة أمامه فى تلك الأدوار، فهو لا يردد ما كتب فى المسرحية، بل يعيشها بعقله ووجدانه معاً. والعبقرى يحيا واقعه وفكره وكأنه يؤلف مع المؤلف الذى يقرأ له، ويخترع مع المخترع الذى يشاهد اختراعه، ويجرب مع صاحب الكشف العلمى، ويعانى مع الفنان فى مرسمه ومع الشاعر فى قرض شعره.

وبينما نقول إن العبقرية نادرة، فإننا لا نستطيع أن نقول نفس الشىء بإزاء النبوغ، فكل الناس العاديين يتسنى لهم النبوغ فى مجال ما من مجالات الحياة

الكثيرة جداً، المهم هو أن يعرفوا المجال الذى يمكن أن يحققوا لأنفسهم النبوغ فيه، ثم يأخذوا فى استثمار مواهبهم الاستثمار الصحيح وبالطريقة الصحيحة.

إذن فلتبدأ فوراً بالنهوض والخروج من نطاق التبعية الفكرية إلى رحابة الابتكار، ابتكر أى شيء، هل حاولت مثلاً أن تسجل أفكارك؟ هل حاولت قرض الشعر أو كتابة قصة أو رسم لوحة أو تلحين أغنية تكون أنت مؤلفها وملحنها معاً؟

إننا نهيب بك أن تشق عباب المجهول، فربما يكون لك حظ كبير فيه وأنت غافل عن الممكن المطمور فى حنايا شخصيتك.

وحتى بالنسبة للعبقرية التى قلنا إنها موقوفة على فئة نادرة من الناس، فإن علم النفس الحديث لا يغلق باب العبقرية أمام الأشخاص العاديين.

يقول لنا علم النفس الحديث: إن العبقرية لا تظهر فى فراغ، بل تظهر فى سلوك العبقرى.

والسلوك نوعان: سلوك المواقف والعلاقات الاجتماعية، وسلوك الفكر والوجدان.

فرمسيس الثانى كان عبقرياً بما أظهره من عبقرية حربية، ومصطفى كامل كان عبقرياً بما أظهره من عبقرية سياسية، وطلعت حرب كان عبقرياً بما أظهره من عبقرية اقتصادية.

وهكذا يظهر من هذه الأمثلة أن العبقرية ليست عبقرية واحدة، بل هى عبقريات كثيرة.

ونستطيع أن نقر أن العبقرية لا تتعلق بشخص العبقرى، بل هى تتعلق بالعلاقة بين العبقرى وبين المجال الذى يعمل فيه، فأنت لا تكون عبقرياً إلا إذا

تركت بصمتك على مجال ما من مجـالات الحياة، ولقد نقول أكثر من هذا: (إن عبقريتك لا تتبدى إلا إذا شققت طريقاً جديداً لم يسبقك أحد إليه).

فالعـبقرية إذن تـتميـز أولاً وقبل كل شيء بالابتكار، فـإذا كنت شخصـية مبتكرة، فأنت إذن عبقرى، أمـا إذا كنت تسير وراء غيرك، أو إذا كنت مقلداً للآخرين فى فكرك أو عملك فإنك لا تكون من العبقرية فى شيء.

ولكن العبقرية لا تهبط عليك فـجأة، إنك لكى تبتكر لابد أن تسير أولا فى ظل غيـرك، وبتعبيـر آخر: إن امتصـاص خبرات الآخـرين أو التفاعل معـها ضرورى للعبقرى، فالتقليد والاستيعاب يسبقان الجديد والمبتكر.

فالعبقرى يمر بمرحلتين: المرحلة الأولى هى مرحلة التلمذة، والمرحلة الثانية هى مرحلة الأستـاذية، ولكن يجب أن نؤكد أن هاتين المرحلتين مـتداخلتان، فالعـبقرى وإن كان يمـر فى مرحلة التلمذة وحـدها فى طفولته وشبـابه، فإن مرحلة الأستاذية التى تتجلى فيها عبقريته تظل متداخلة أو مبطنة بالتلمذة.

فأنت عبقـرى إذا أردت، ولكن ما تسمعه عن شذوذ العـباقرة ليس شرطاً ضرورياً يرتبط بشخصية العـبقرى، وحذار من الارتماء فى أحضان الشذوذ أو الخروج عن المألوف ظناً منك أن الشذوذ أو الخروج عن المألوف يكسبك عبقرية فى أنظار الناس.

إن عبقـرية العبقـرى لا تقاس بمظهره أو تصرفـاته الشخصيـة، بل تقاس فى ضوء ما يخلفه وراءه من فكر أو عمل مبتكر.

إن هناك مهمتان أساسيتـان يجب على المرء القيام بهما: المهمة الأولى: هى اكتشاف مواهبه المطمورة فى شخصيـته. والمهمة الثانية: هى عملية توجيه تلك المواهب الوجهة الصحيحة.

ويجب أن نميز بين نوعين أساسيين من المواهب: النوع الأول: المواهب المتعلقة بالإبداع الفنى، ومن هذه المواهب موهبة التلحين أو موهبة الغناء أو موهبة الرسم، أما النوع الثانى: فهو المواهب الوظيفية التى تتطلب الاستفادة من دراسة علوم مختلفة، ومن مواقف عملية كثيرة، ومن هذا النوع موهبة الطيران وموهبة الجراحة فى الطب وغيرهما من مواهب وظيفية.

وبالنسبة لمواهب الإبداع الفنى فإن الشاب يستطيع أن يعتمد على ما يحس به من رغبة، فإذا أحسست بالرغبة فى التلحين أو الرسم مثلاً، فاعلم أن لديك موهبة التلحين أو الرسم، ولكن إذا أحسست بالرغبة فى أن تصير طياراً أو جراحاً فهذا لا يضمن لك أن تصير طياراً ممتازاً أو جراحاً يشار إليه بالبنان.

وعلى أية حال فإن الرغبة ضرورية فى إظهار الموهبة أياً كانت، فيجب أن تحس بشوق أو حنين إلى التعبير عما بداخلك من مواهب، ولكن يجب أن تعلم أن الطريق إلى استغلال مواهبك ليس مفروشاً بالورود، إنه طريق طويل وصعب ويحتاج إلى الجهد والعرق.

وإذا أردت أن تتقن فناً من الفنون فيجب أن تروى شجرة الموهبة بالعلم والخبرة.

وهناك فرق بين الجلوس على شاطئ الموهبة، وبين أن تغوص إلى أعماقها، ولكن إذا وجدت أنك تبذل الجهود الكبيرة لخدمة موهبتك بغير إن تجنى شيئاً، فعليك بالبحث عن موهبة أخرى فى أعماقك.

وهناك فرق بين النجاح فى الدراسة، وبين النجاح فى ممارسة المهنة المتعلقة بتلك الدراسة، قد تكون لديك موهبة لدراسة علوم كلية الشرطة، ولكن ليس

لديك موهبة الاشتغال كضابط شرطة، فموهبة الدراسة شىء، وموهبة توظيف ما تدرسه شىء آخر.

وهذا فى الواقع جعل علماء النفس يضعون المقاييس للاستعدادات أو للمواهب، وهناك بوجه عام مقاييس تقيس المواهب المتعلقة بدراسة فروع العلوم المختلفة، وهناك من جهة أخرى مقاييس المواهب المتعلقة بممارسة الوظائف المتباينة.

فإذا أردت أن تصير طياراً، فإن علماء النفس يقيسون مواهبك فى ناحيتين: الناحية الأولى: ما يتعلق بموهبتك فى دراسة علوم وفنون الطيران.

أما الناحية الثانية: فهى ما يتعلق بموهبتك فى تطبيق تلك العلوم والفنون فى أثناء الطيران.

والمهم فى جميع الحالات أن تبدأ باكتشاف مواهبك، فلا أحد يستطيع أن يخلق فيك مواهب ليست موجودة لديك.

* * * *

كيف نحقق الشخصية التى نحلم بها؟

ما هى الشخصية؟

كمـا يقول حكمـاء الصين: ينبـغى فى البدء أن تعـرف الأشيـاء، وتسمى الأسماء ليصح الاستنتاج ويصلح البناء. . . !

توجد عـده تعريفات للشـخصية، فـيمكن تعريفـها بمجموعـة من أساليب التفكير والتصرف واتخاذ القرارات والمشاعر المتأصلة والفريدة لشخص معين.

بدأت دراسة وتحليل شخصية الإنسان من اليونانيين القدماء وخاصة من أبى قراط الذى اعـتقـد أن الاختلاف فى الشـخصـيات بين بنى البـشر يرجع إلى اختلاف نـسـب ما وصفه بالسـوائل الحيوية الأربعة - وهى حـسـب أبى قراط: الدم، والمادة الصفراء من مرارة الإنسـان، والمادة السوداء من مرارة الإنسان، والبلغم، فعلى سبيل المثال اعتقـد أبو قراط أن «الشخصية الدموية» تكون ذات صفات مـتفائلة ومحبـة للمغامرة بعكس «الشـخـصية البلغميـة» التى تكون غير مبالية.

بعـد أبو قراط حـاول أرسطو تحليل الاختـلاف فى الشـخـصيـات، فقـام بتفسيرها حـسـب قسمات الوجه والبناء الجسمى للشخص، فـعلى سبيل المثال اعتقد أرسطو إن الأشخاص ذوو البنية النحيفة يكونون عادة خجولين.

وقام داروين بتحليل الشخصية كعوامل غريزية اكتسبها المرء من غرائز البقاء الحيوانية.

أما سيجمـوند فرويد فقد حلل شخصيـة الإنسان بصراع بين الأنا السفلى والأنا والأنا العليا.

فى الوقت الحـالى يعتـبر عامـلا الوراثة والمجتـمع المحيط بالفـرد من أهم العوامل التى تبنى شخصية الإنسان.

وعرف مـورتون الشخصـية بأنها حاصل جـمع كل الاستعـدادات والميول والغرائز والواقع والقوى البيولوجية الموروثة، وكذلك الصفات والميول المكتسبة.

ويقول شـن: إن الشخصـية هى التنـظيم الديناميكى فى نقص الفـرد لتلك الاستـعدادات الجسمـية والعقليـة الثابتة نسبـياً التى تعتـبر مميزاً خاصـاً للفرد، وبمقتضاها يتحدد أسلوبه فى التكيف مع البيئة.

كيف تتكون الشخصية؟

توجد الكثير من النظريات التى تحدد شخصية الإنسان، ولكنها وإن اختلفت فى ظاهرها تتفق على عوامل أساسية فى تكوين الشخصية وهى:

أ - **النواحى الجسمية**: مما لا شك فيه أن النواحى الجسـمية تؤثر فى الحالة النفسية، وبالأخص فى الناحية الانفعاليـة والمزاجية التى تعتمد فى أساسها على التركـيب الكيميـائى والدموى، ومن أهم النواحى الجسـمية التى يظهـر لها أثر واضح فى تكوين الشخصية:

- بنية الجسم من حيث النمو والنضج.
- حالة الجهاز العصبى.
- حالة الغدد الصماء.
- المظاهر الحركية.
- العاهات والأمراض الجسمية.

ب - النواحى العقلية: وتنقسم إلى العمليات والقدرات العقلية، فالعمليات العقلية هى كل ما يتصل بالإحساس والإدراك والتصور والتخيل والقدرة على التفكير والتعلم ،أى كل العمليات التى يقوم بها العقل لتكوين الخبرات المعرفية. أما القدرات العقلية فهى الاستعدادات التى يزود بها الفرد وتساعده على اكتساب الخبرة مثل الذكاء.

ج - النواحى المزاجية: يقصد بالنواحى المزاجية الاستعدادات الثابتة نسبياً للبنية على ما لدى الشخص من الطاقة الانفعالية، مثل: الحالات الوجدانية، والطبائع، والمشاعر والانفعالات من حيث سرعة استثارتها أو بطئها، وقوتها أو ضعفها، والدوافع الغريزية تعتبر هى أبرز نواحى الشخصية، ويعتقد بعض علماء النفس أن الشخصية ما هى إلا نواحى مزاجية فقط.

د - النواحى الخلقية: ويقصد بها العادات والميول وأساليب السلوك المكتسبة، وتتكون الصفات الخلقية لدى الفرد نتيجة ما يمتصه من البيئة الخارجية التى تحيط به سواء عن طريق المنزل أو المدرسة أو المجتمع، وهى أكثر مكونات الشخصية قابلية للتغير والتطور.

هـ - النواحى البيئية: يقصد بالبيئة جميع العوامل الخارجية التى تؤثر فى الشخص من بدء نموه، سواء كان ذلك متصلا بعوامل طبيعية أو اجتماعية، مثل: العادات، والنظم التربوية، والظروف الأسرية والمدرسية، ويمكن تلخيص هذه الأشياء فى أربعة عوامل هى:

- الحالة الاقتصادية للأسرة.

- وجود الآباء، ومدى علاقتهم بالأبناء.

- مدى صلاحية المنزل للتربية، وما يقدمه الآباء للأبناء من وسائل تعليمية.

- الحياة المدرسية والعلاقة بالمدرسين.

كيف تستنبت مفردات الشخصية فى العقل؟

بل هى تُستنبت فى المخ لا فى العقل، والمخ كيان مادى، تماماً مثل القرص الصلب فى الحاسوب الآلى، ماعد أنه كيان حى وقابل للاستجابة الدائمة والإعادة الدائمة للبرمجة من قبل العقل الذى يستوطن المخ، كما تستوطن الروح الجسد.

القابلية العجيبة المبهرة للمخ هى قدرته على تخزين التجارب والخبرات الحياتية بكامل حيويتها ومهما صغرت، بحيث لو أن كلباً أجلك الله نبح، لسجل المخ فى الحال صوت النباح. إنه قرص صلب جبار لا نظير له أبداً ولا يمكن الإتيان بمثله.

فى الطفولة الباكرة سُجلت أبرز المعلومات المستفادة من الحواس فى المخ فصارت لاحقاً مع ما ورثناه من الموروثات الجينية من أبوينا، صارت جميعاً البرنامج التشغيلى الأساسى.

هذا البرنامج هو ما نسميه: الشخصية، وهو ما ينبغى أن نعيد سيطرتنا المفقودة عليه لنفلت من كف القدر وخيارات الآخرين، وتعود لنا حريتنا الإنسانية المشروعة فى التصرف بحياتنا كما نشاء لا كما تشاء الكروموزومات (الموروثات الجينية) أو كما يشاء آباؤنا أو شيوخنا ومعلمونا الذين هذبونا على أزمانهم لا أزماننا (رغم الكثير من الخير فيما تربينا عليه).

كيف نغير الفاسد الهزيل فيما تربينا عليه؟

الحقيقة أن الجهاز العصبى الإنسانى جهاز مرن إلى درجة مدهشة، ويتأثر تأثيراً كبيراً بإرادة الإنسان ذاته ورغباته وطموحاته، وكلما قويت الإرادة وامتلكنا تصوراً واضحاً لما نريد، أمكن للمخ أن يستجيب ويتغير ، لا بل لا أبالغ إذا قلت: إن للإرادة القدرة على تغيير الظروف الخارجية (الموضوعية)، وأحياناً تغيير حتى الظروف الطبيعية والفيزيائية الجامدة الصلبة (ولو بشكل مؤقت) كما يفعل الروحانيون والسحرة.

تسألنى كيف؟

حسناً. . كيف استنبتت البرمجة فى البدء؟

صفعة الأب التى لا تنسى، ضحكة زميل فى الصف، عصا المعلم، ملامح وجه إمام المسجد وهو يبكى من شظى نار الله، خيبة الحب الأول . . إلخ.

لقد استنبتت كما قلنا عبر الحواس (السمع، البصر ، الشم، اللمس. . .)إلخ.

فى أية حالة مخية كنت أنت وأنا فيها إبان تسجيل المعلومة. .؟

كنا غالباً فى حالة استقبالية عالية جداً للخارج. . كان مخنا يسبح فى أمواج (الألفا) ذات التردد البطىء والتى تمكن تسجيل المعلومة . . كنا شبه منومين مغناطيسياً أو مخدرين.

إنها سنواتنا الأولى فى هذا العالم. . إنها سنوات الانبهار والتى تجعل المخ مشرعاً لاستقبال كل شىء. . !

ماذا لو فعلنا الأمر ذاته الآن. .؟

أن نكون فى حالة استقبالية لمعطيات حسية جديدة منتقاة بعناية. . !

الا يمكن أن نعيد البرمجة؟

بالتأكيد يمكن . . لا أقول ببساطة، ولكن مع الإصرار والإيمان والتأمل الذى يضع المخ على أمواج (الألفا)، يمكن أن ننجح. . !

لكن قبل ذلك نحتاج إلى:

١ - أن تحب ذاتك وبأقصى قدر من القوة:

حين كنا أطفالا كنا نحب ذواتنا، ومن خلال هذا الحب استمعنا للآخرين بثقة ، بعضهم عزز فينا حبنا لذواتنا وأمكن له من خلال هذا الحب أن يعطينا ما يفيدنا حقاً، لكن أغلبهم - خصوصاً فى أسر الكادحين البسطاء الأميين- لم ينجحوا فى أن يعززوا حبنا لأنفسنا، بل زرعوا الشك فينا وهدمونا من الداخل، وإن كان بجهل، لا بسوء نية. . !

وكبرنا فوجدنا أنفسنا نفشل فى خلق حياة كريمة لنا أو لأحبائنا، ولهذا ترى قلّة المتميزين منا خصوصاً فى هذا الشرق البائس.

الغريب أن من أبرز مفردات هويتنا الثقافية التأكيد على روح القطيع، وكأننا لا زلنا فى عصر الغاب حين كانت النمور تزدحم على الإنسان البدائى فتنهشه على مهل إن كان وحده وتفر إن كان بين أفراد نوعه.

فى شرقنا يلعن الحب لذاته ويتهم بالأنانية والقسوة والنرجسية،فى حين لا يمنع حبنا لذواتنا من أن نحب الآخرين أكثر ونمنحهم ونحن فى قمة تألقنا ما يفوق ما نمنحه لهم ونحن فاشلون مفككون مضطربون بحكم كراهيتنا لأنفسنا أو سلبيتنا فى النظر إلى أنفسنا.

٢ - أن تحب واقعك كما هو كائن لا كما ينبغي أن يكون:

حين كنا أطفالا، كنا منسجمين للغاية مع واقعنا، كل شيء فيه كان لذيذاً جميلاً، لم يكن لدينا زمن ماضٍ وزمن قادم، بل كنا بغاية الواقعية، ولهذا تسللت المعلومة أو الانطباع الحسى ببساطة، أو استنبتت وجودها فى المخ حتى صارت على ما هى عليه الآن من القوة، فكيف لى بتغييرها وأنا غير منسجم ولا راضٍ عن واقعى القائم؟

طبعاً لا أقول: إننى ينبغى أن أعشق واقعى لأغيره وإلا لمّ أغيره إذن..؟ إنما أقول أن أتقبله مع نية التغيير، لأن التغيير هو لهذا الواقع ذاته، لا لزمن آخر، ولا لمكان آخر، بل هنا، ولهذا الواقع ولأولئك الشخوص وتلك الظروف، والتقبل - عزيزى القارئ - يمنحك فرصة التمحيص فى جوانب الخلل فى ذاتك كما فى الواقع، بينما كراهية الذات وكراهية الواقع لا تؤدى إلا إلى انتكاسات إضافية، وربما الردة إلى ذات الواقع وبشكل أسوأ.

٣ - تعلم التأمل:

ليس من عالم نفس، أو عاشق علم نفس، أو روحانى حقيقى لا ينصح بالتأمل لإصلاح الذات وإعادة برمجتها.. أبداً..!

كل شيء يبدأ من هنا وينتهى إلى هنا..!

التأمل .. التأمل .. التأمل..!

لماذا..؟

لأننا حين كنا أطفالا، كنا فى حالة اندهاش واستغراق رهيب، سمح لحواسنا أن تعمل بمنتهى الكفاءة لتمتص ما يقال أو يُرى أو يستنشق أو يشم أو

يلمس، كيف يمكن لى ولك الآن أن نعيد برمجة أدمغتنا وأنا وأنت لا نملك ما كنا نملك فى الطفولة من صفاء فى الحواس أو فى المخ..؟

كيف يمكن أن نسجل تلك المعلومات، أو البرامج الجديدة التى نزمع أن تكون هى برنامج التشغيل البديل عن هذا الذى ورثناه عن أبائنا وشيوخنا ومعلمينا ورفاق اللعب من الأطفال، ونحن نعيش أدمغة مضطربة تجتر الحوار الداخلى والصور المتكررة التى لا نفع فيها ولا خير منها ليل نهار..؟

فى حالة التأمل التى لا أشك فى أنك ستصلها، اشرع فى استنبات ما تريد استنباته فى المخ.

المزيد عن حب الذات:

بكل ما تملك من إرادة ووعى وإيمان، أحبب ذاتك..!!

هذا هو المفتاح الرئيسى لأى تقدم حقيقى تتوق له فعلاً، بما هى عليه وكما هى، وحيث تكون وتحت أى ظروف أحببها وبمنتهى القوة.

لا تؤجل حبك لها حتى تتحسن أو تغدو غير ما هى عليه، لأنها كما الطفل، كما النبتة، كما الموهبة أو الهواية، كما الحب ذاته لامرأة أخرى أو لوطن ما أو بيت، لا يمكن أن يؤجل الحب حتى تكبر النبتة أو يبلغ الطفل أشده أو يغدو الوطن جنة..!

متسحيل.. وإلا كيف لنفسك أن تغدو كما تريد، وأنت أصلاً لا تؤمن بها ولا تحبها ولا تمنحها الحنان الذى تحتاجه لتنمو وتكبر انطلاقاً من مكانها هذا ووضعها هذا وحجم وعيها فى يومها هذا.؟!

طبعاً . . لا أفترض أنك تحب ذاتك من خلال التدليل المفرط أو التغاضى عن الهفوات، لا فمثل هذا الحب مفسدة للنفس، وما لا يصح مع سلبيات الطفل أو الأشواك حول الزهرة أو عيوب الوطن لا يصح أيضاً مع النفس، إنما بالحب والتصالح والتعاطف والفهم العميق يمكنك أن تتعامل مع هذا الطفل الذى فى داخلك، وكلما تعزز الفهم والانسجام فى الداخل أمكن للنفس أن تتوهج وتتدفق فتبدع وتتطور. اشغف بكيانك، احبب أعضاء جسمك فإنها كائنات حية، كل خلية من ملايين خلايا الجسم كائن حى منفصل جزئياً، ومتصل جزئياً ببقية الكائنات فى نسيج هرمونى عجيب، وجميعها تعيش على الماء والهواء و. . الحب. . !!

لماذا يعانى الكثيرون - وللأسف - من الأمراض والعلل وهبوط الهمة الفسيولوجية والبيولوجية فى أوقات باكرة جداً. . ؟

لأنهم لا يحبون أنفسهم. . يغذونها السيئ من الغذاء. . يرهقونها بالخمر وما هو أسوأ منه، يحرمونها من فرصة التنفس السليم من خلال ممارسة الرياضة ،وأخيراً وهذا هو الأسوأ يحرمونها من الحب من خلال عدم الانتباه الودود لتفاصيلها وتلمسها بحب وحنان كما تفعل مع طفلك أو حبيبتك أو حتى قطتك. . !

تلك أدواتك للرقى، لإنتاج حياة أجمل، فكيف تريد منها أن تنشط وتحتمل نزواتك وأهواءك ومتطلباتك العسيرة الصعبة وهى لا ترى منك لا حب ولا اهتمام ولا احترام؟

ما الفرق بين بيكاسو أو نيتشه أو أديسون. . وبين أى فيزيائى أو فنان أو أى خريج كلية آداب قسم(فلسفة). . ؟

إنه حب بيكاسو أو أديسون أو نيتشه لأنفسهم واحترامهم لأعضائهم وعقولهم التى هى أصلاً أدوات إبداعهم.. إنه الالتزام الحميم والاعتزاز البالغ بالذات.. إنها اليقظة المقدسة لخطورة هذا الذى يملكون من موهبة..!

لا أشك فى أن الظروف الموضوعية تلعب أدواراً كبيرة.. لكن صدقنى لا تجرؤ أية ظروف على قتل موهبة موهوب، أو إحياء رميم نفس مبعثرة إذا لم يرد الإشراق وتتحقق اليقظة من الداخل..!

فى داخل كل واحد منا نيتشه أو هيلين كيلر أو مدام كورى .. كل واحد بلا استثناء.. شريطة أن يجلى الصدأ عن النفس بلمسات الحب لا بمعول الهدم، لأنه سيدمر كل شيء بذات الآن..!

هناك طاقة هائلة فى داخل كل واحد منا.. طاقة عظيمة لم تلمس بعد، لأن أدواتنا فى البحث عنها وإخراجها ثقيلة عليها، ولا تستطيع أن تلتقطها دون أن تتلفها.

الطاقة الروحية الداخلية شفافة للغاية، وأدواتنا أعنى عقولنا وأيادينا وتوسلاتنا لا تنفع فى إخراجها، لأن إيماننا مضطرب وثقتنا بأنفسنا ضعيفة، وعقولنا ملوثة للغاية بمؤثرات الآخرين، وبالتالى فليس إلا الحب أولا.. الحب غير المشروط.. غير المرتبط بطلبات معينة من قبيل أحب نفسى حتى أخدعها لتنفذ لى كذا أو كذا، لا... ليس بهذا تستطيع أن تدفع ذاتك للرقى، إنما بالحب الخالص المنزه عن الغرض، عندها فقط ستعطيك هى بدورها أجمل ما فى كنوزها.

ولهذا فبالتأمل يمكنك أن تبرمج عملية حب الذات قبل أن تبرمج عملية تغيير الشخصية.

تدريبات لتقوية الشخصية

تدريبات بدنية لتقوية الشخصية:

أولاً: تدريبات اللياقة العامة:

قوة الشخصيـة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة العامة، وهـذه التدريبات تساعد على التمتع بلياقة .بدنية عالية:

١ - الاستلقاء على الظهر، ثم تحريك الرجلين والفخذين فى الهواء (كأنك تقود دراجة) وتستمر حتى تحس بالتعب.

٢ - الانبطاح على البطن ووضع الكفين فى الأرض، ثم رفع الجسم وانزاله مع تثبيت مشطى القدم على الأرض، وتسـتمر فى هذا التدريب حتى الإحساس بالتعب.

٣ - الوقوف منتصب القامة دون أن يكون ظهرك مقوساً، ثم ضع الذراعين فى موازاة الجسم، وابدأ فى تحريكهمـا على هيئة مروحـة إلى الأمام وإلى الخلف عدة مرات حتى تتعب.

ثانياً: التدريبات الحركية التصحيحية:

ونعنى بها تصحيح ما نشأ عليه المرء من حركات خاطئة وأوضاع غير صحية تؤثر بطريقة غير مباشرة على شخصيته.

١ - تصحيح طريقة مشيك:

عليك السير يومياً على خط مرسوم أو متخيل (مثل السير فى موازاة أحد الأرصفة، أو على خط مرسـوم على الطريق، أو حتى على الخطوط المرسومة

على البلاط فى بيتك) هذا التمرين يساعد على انتظام طريقة مشيك بصورة مستقيمة صحية.

٢ - تصحيح تقوس الظهر:

قف مسنداً ظهرك وساقيك على الحائط، واجعل جسمك كله ملتصقاً بالحائط قدر الإمكان. ابق على هذا الوضع خمس دقائق وكرر هذا التمرين عدة مرات يومياً.

٣ - انتصاب القامة:

احضر كرسى مستقيم الظهر واجلس عليه، واجعل فخذيك فى خط أفقى وقد عملا زاوية قائمة مع ساقيك، وقم بتعديل وضع ظهرك حتى يأخذ زاوية قائمة مع فخذيك، وابق على هذا الحال أطول مدة ممكنة.

ثالثاً: تدريبات الرشاقة الحركية:

الرشاقة الحركية تعنى حذف جميع الحركات الزائدة عن المطلوب، أى تقنين أداءك الحركى بحيث يؤدى الغرض بأقل جهد ممكن، وبأقل حركات ممكنة مما يرفع من ثقتك بنفسك ويقوى شخصيتك.

١ - عند استخدام اليدين أثناء الكلام:

اجعل كل حركة تصدر من يديك عاملاً مساعداً على إيصال ما تقصده إلى من يستمع اليك، فكثرة حركات اليدين أثناء الكلام غير مستحبة.

وهذا التدريب يفيد فى جعل أداءك الحركى رشيقاً أثناء تحدثك:

- اجلس أمام المرآة فى حجرة مغلقة (أو أمام كاميرا فيديو حسب إمكاناتك) وتحدث أمامها فى موضوع يهمك.

- راقب حركاتك وأنت تتحدث.
- تخيل أنك تتحدث فى محاضرة، أو أمام حشد من الناس، وانتبه إلى كل حركة تصدر منك.
- حاول تجنب الحركات التى تفعلها وتجد أنها غير لائقة أو متكررة .
- كرر هذا التدريب وحاول ابتكار حركات متزنة رشيقة، ستجد أنك قد اكتسبت المزيد من الرشاقة الحركية والتى سترفع من ثقتك بنفسك عندما تتحدث مع أحد، أو أمام جمع من الناس.

٢ - قم بهذا التدريب فى مكان منعزل:

- امش متخيلاً أنك تحمل طبقاً مملوءاً على رأسك، وأنك حريص على عدم سكب الماء عليك.
- اجعل عنقك مرفوعاً وصدرك إلى الأمام، واجعل عينيك تنظر إلى الأمام فى خط موازٍ لمستوى النظر.
- تكرار هذا التدريب يزيد من رشاقتك الحركية أثناء المشى.

٣ - اجلس القرفصاء ثم قم منتصبًا دون أن تسند يديك على الأرض.

- سر خمس خطوات، ثم اجلس القرفصاء مرة أخرى دون أن تسند يديك على الأرض.
- كرر هذا التدريب عدة مرات يومياً وستحصل على رشاقة حركية كبيرة.

رابعاً: تدريبات الملامح والنظرات المناسبة:

ما يصدر عنا من ملامح ونظرات أثناء الحوار لها تأثير كبير فى علاقاتنا الاجتماعية، وفى ترك آثار بالغة فى نفوس المحيطين بنا، وهذه التدريبات

تساعدك على تهذيب وتطوير ما يصدر عنك من ملامح ونظرات حسب المواقف التى تحدث لك:

١ - اجلس أمام المرآة فى حجرة مغلقة وحدك (أو أمام كاميرا الفيديو) ومرن نفسك على الإتيان بالملامح والنظرات التى تعبر عن: الغضب - الدهشة - الشك - الموافقة والارتياح - التهديد - وغيرها من المواقف.

- لاحظ نفسك وانتقدها، وحاول تغيير الملامح التى ترى أنها غير مناسبة .

- كرر هذا التدريب كل يوم إلى أن تقتنع بأن نظراتك وملامحك تعبر تماماً عما بداخلك من انفعالات متباينة.

٢ - التقليد ليس عيباً حتى بالنسبة للكبار إذا كان فى أشياء مفيدة، وعليك أن تلاحظ أصدقاءك فيما يبدونه من ملامح ونظرات يتخذونها أثناء انفعالاتهم، وأن تتقمص وتقلد الملامح والنظرات التى تعجبك.

- اجلس أمام المرآة (أو الكاميرا) وحدك، وحاول تقليد ملامحهم ونظراتهم عدة مرات إلى أن تجيدها، وستكتسب بذلك قدرة على التعبير تساعدك فى تقوية شخصيتك.

خامساً: تدريبات لاتخاذ الأوضاع المناسبة فى الوقوف والجلوس:

مواقف الحياة المتباينة تتطلب منا اتخاذ وقفات معينة، وطريقة جلوس مناسبة لكل موقف، وعليك أداء هذا التدريب.

- اختل بنفسك أمام المرآة أو كاميرا الفيديو، واتخذ الأوضاع المناسبة فى الوقوف والجلوس حسب الشخصيات المختلفة التى تقابلها، ولابد أن تتناسب وقفتك وطريقة جلوسك مع الحالات التى تتخيلها والتى تقابلها فعلاً فى حياتك، وانظر كيف يكون شكلك وتصرفاتك فى الوقوف

والجلوس والتى عليك أن تحاول تحسينها حتى يحس الطرف الآخر بشخصيتك إن كان أعلى منك مرتبة، والعكس عندما يكون أقل منك حتى تكتسب القدرة على التكيف الناجح فى حياتك الاجتماعية مع كافة المستويات.

تدريبات وجدانية:

هناك بعض المبادىء الأساسية التى علينا أن نضعها نصب أعيننا وهى:

- إن ما نحس به من عواطف لا يمثل إلا جزءاً بسيطاً من الطاقة الوجدانية الكامنة داخلنا.
- العواطف المدفونة والتى نسيناها هى أكبر حجماً وأشد عنفاً من العواطف التى نحس بها وندركها بشعورنا الواعى.
- نحن لا نتحكم إلا فى المراحل الأولى من اشتعال العاطفة والانفعال، ولكن ما أن ينفجر البركان نصبح كالقشة فى مهب الريح ولا نستطيع التحكم بها.

الحياة الوجدانية والعاطفية شأنها شأن - أى جزء من الشخصية - قابلة للترويض والتهذيب.

كلنا بحاجة فى جميع مراحل حياتنا إلى هذه التدريبات التى تصقل حياتنا الوجدانية، وتنقى سلوكنا العاطفى مؤدية بالتالى إلى تقوية الشخصية.

تدريبات التفريغ الانفعالى:

التدريب الأول:

هناك أحزان كثيرة داخلنا نكبتها فى اللاشعور، لكنها تضغط علينا من الداخل ولا سبيل للتخلص من ضغطها إلا بالنبش عنها وجعلها تطفو على السطح ولتحقيق هذا النبش نفذ ما يأتى:

- أغلق باب الغرفة على نفسك

- قم بتذكر أحزانك الدفينة (بعض الصور الخاصة بأحبائك الذين فارقوا الحياة، أو سافروا بعيداً ربما تساعد على إثارة مشاعرك).

- لا تمنع نفسك من التفجر العاطفى، واترك دموعك تنهمر فالدموع الساخنة فيها شفاء وراحة لحياتك الوجدانية.

- حاول إجراء هذا التدريب مرة كل شهر على الأقل وستحس بالراحة النفسية بعد أن تتفجر الشحنات المكبوتة داخلك.

التدريب الثانى:

- احضر حوالى خمسين فرخاً من الورق الفولسكاب.

- اجلس فى مكان هادىء، وابدأ فى تقطيع الورق إلى ثمانى قطع متساوية (بتطبيق حوافه على بعضها البعض ثم تقطيعها).

- استمر فى هذه العملية البسيطة بهدوء وبطء.

ستحس بالراحة النفسية بعد الانتهاء لأنك قد فرغت شحناتك الانفعالية المكبوتة داخلك بهذا التقطيع.. فالورق هنا يرمز إلى العقبات التى أعاقت تفريغ طاقتك الوجدانية لكنك نجحت فى إخراج هذه الطاقة المكبوتة عن طريق الرمز الممزق الورق الذى قمت بتقطيعه يمكنك حفظه والاستفاده منه.

تدريبات الشجاعة والتخلص من المخاوف:

علينا فى البداية أن نميز بين الشجاعة والتهور، فالشجاعة هى عدم الخوف من الأشياء أو الأشخاص أو الكائنات أيا كانت التى يجب ألا نخاف منها.. أما التهور فهو عدم الخوف من الأشياء التى يجب أن نخاف منها، ولكى تصير

شجاعاً يجب أن تتخلص من المخاوف التى اكتسبتها فى طفولتك وظللت تخاف منهـا حتى الوقت الحـاضر فى سنـك هذه، وهذه التدريبـات تساعـدك على التخلص من المخاوف.

التدريب الأول:

إذا كنت تشعر بالخوف من حيوان أليف مثـلاً فعليك بالمبادرة بشرائه صغيراً وقم برعايته، وستجده يكبر بينما يصغر الخوف فى قلبك.

كل المخاوف عليك أن تعاملهـا بهذه الطريقة وعرّض نفسك تدريجـياً لها - ستحس بالرعب والخـوف فى البـداية - لا شك - لكن مع تكرار تعـرضك للأشياء المخـيفة من وجهة نظرك ستجد أنك قد تأقلمت معـها، وانطفأ ذلك الخوف فى قلبك، وستحس أنك قد حـققت انتصاراً عظيـماً يعزز ثقـتك بنفسك وبشخصيتك.

التدريب الثانى:

إذا كنت تشعر بالخوف من شـخص معين مع أنك تعرف أن ليس له سلطان عليك لكنه اسـتغل خـوفك منه وفرض سـيطرته عليك فالجـأ إلى استـخدام أسلوب الصدمة المفاجئة لكى تحطم هذا الخوف الوهمى كما يلى:

- انتهز أول فرصة تتقابل فيها مع ذلك الشخص واختلق موقفاً متوتراً، وقم بمهاجـمته لا بالسبـاب أو الشتائم، ولكن قل له مـا هو مكبوت بداخلك نحوه بأسـلوب حازم وقوى سـتجـده قد فوجىء بهـذا الأسلوب منك وستـصبح سـيد الموقف، وسـيعمـل لك ألف حساب بعـد ذلك، ولن يساورك الخوف منه.

- لا تتردد فى انتهاج هذا الأسلوب الخاطف لأنه الأسلوب الوحيد الذى يخلصك من مخاوفك فى مثل هذه المواقف ويعيد ثقتك بنفسك.

تدريبات الاسترخاء النفسى والعصبى:

التدريب الأول:

خصص ما لا يقل عن ربع ساعة يومياً قبل النوم لإجراء تدريب الاسترخاء.

- استلق على ظهرك.
- استمع إلى ما تيسر من القرآن الكريم بصوت أحد المقرئين المحببين إلى نفسك، أو إلى موسيقى حالمة محببة إلى نفسك.
- ابدأ فى التركيز على عضلات وأجزاء وجهك.. هل حاجباك مشدودان بتوتر؟ استرخ .. هل تجز على أسنانك؟ هل تعض شفتيك؟ إن كان الأمر كذلك فوجه الأمر إلى عضلات وجهك بأن تسترخى.
- تدرج بعد ذلك إلى ذراعيك، ثم فخذيك، ثم ساقيك حتى مشطى رجليك.
- تأكد من أن جميع عضلاتك قد صارت فى حالة استرخاء.
- انتظم فى هذا التدريب وستجد أن حالتك المزاجية العامة فى تحسن مستمر، وستصبح خالياً من التوتر العصبى إلى حد بعيد.

التدريب الثانى:

انتهز فرصة عدم ارتباطك بأعمال هامة، وابتعد عن البيئة التى أنت متواجد فيها .

- يستحسن أن تبعد حتى عن أسرتك وتتوجه إلى مكان بعيد غير مألوف لك.. فمثلاً إذا كنت من أهل المدن توجه إلى الريف والعكس صحيح.
- إن تغيير البيئة الطبيعية والاجتماعية معاً لمدة يوم أو يومين كفيل باستعادتك لاسترخائك العصبى والنفسى، شرط أن تنسى همومك ومشاكلك، ولا تحملها معك إلى البيئة الجديدة التى هربت إليها لبعض الوقت.

تدريبات الحس الجمالى:

كثير من الناس يفقدون الشعور بالجمال بالرغم من كثرة الأشياء الجميلة حولهم . قد يعزوه البعض إلى الألفة لكن هذا ليس صحيح لأن من يفقد الشعور بالجمال لا يحس به إذا ما شاهد مناظر جميلة لا يألفها، ويمكن تشبيه فقدان الشعور بالجمال بالصدأ الذى يغطى الآنية التى كانت تلمع ذات يوم.

لكى تستعيد شعورك بالجمال عليك بممارسة التدريبات الآتية:

لا يكفى أن تكون مستهلكاً للموضوعات الجمالية تقف منها موقف المتفرج السلبى، بل يجب أن تكون ممارساً إيجابياً وصانعاً للجمال.

- حاول أن ترسم فتحس بجمال الرسم.
- حاول أن تدندن مع النغمات التى تسمعها فيتدعم شعورك بجمال النغمة.
- اشترك مع شريكة حياتك فى تذوقها للجمال فى اختيار ألوان ملابسها وملابسك.

- ابحث عن الجمال فى شريكة حياتك، وابرزه وأكد عليه، فذلك سيسعدها ويسعدك.
- تذوق الجمال فى مأكلك، ومشربك، وملبسك، وفى أوراقك، وفى كل شىء تمتد إليه يدك.
- درب نفسك باستمرار على تذوق الجمال، وعلى خلقه فى نفس الوقت.

* * * *

كيف تؤثر فى الناس؟

- لتكون موضع الترحيب أينما حللت.. اظهر اهتمامك بالناس.
- لكى تترك أثراً طيباً فيمن تقابله أول مرة.. ابتسم.
- لكى تصبح متحدثاً بارعاً.. كن مستمعاً طيباً، وشجع محدثك على الكلام عن نفسه.
- إذا أردت أن يسر بك الناس.. تكلم فيما يسرهم ويلذ لهم.
- إذا أردت أن يحبك الناس فى الحال.. اسبغ التقدير على الشخص الآخر واجعله يحس بقيمته.
- **لكى تكسب إنسان إلى وجهة نظرك:**
- دعه محتفظاً بماء وجهه.
- دعه يتولى دفة الحديث.
- لا تجادل.. واعلم أن أفضل السبل لكسب جدال هو تجنبه.
- اعترف بخطئك إن كنت مخطئاً.
- اسأل أسئلة تحصل من ورائها على الإجابة بنعم.

لكى لا تخلق لك أعداء.. احترم رأى الشخص الآخر، ولا تقل لأحد إنك مخطىء.

- إذا كان قلب أحد ملىء بالحقد والبغضاء عليك فلن تستطيع أن تكسبه إلى وجهة نظرك بكل ما فى الوجود من منطق، ولكن.. عامله برفق ولين ودع الغضب والعنف وستصل إلى قلبه.

- لكى تحصل على روح التعاون.. دع الشخص الآخر يحس أن الفكرة فكرته.
- الشخص الذى يبدو أنه مشاكس وعنيد يمكن أن يصبح منصفاً مخلصاً إذا أنت عاملته على أن منصف مخلص.. أى حاول تحفيز الدوافع النبيلة لديهم.
- إذا أردت النجاح وعندما لا ينفع شيء آخر.. ضع الأمر موضع التحدى.
- لكى تملك زمام الناس دون أن تسيء إليهم أو تستثير عنادهم.
- ابدأ بالثناء الطيب والتقدير المخلص.
- تكلم عن أخطائك أولاً قبل أن تنتقد الشخص الآخر.
- الفت النظر إلى أخطاء الآخرين من طرف خفى وبلباقة.
- قدم اقتراحات مهذبة، ولا تصدر أوامر صريحة.
- أجعل الغلطة التى تريد إصلاحها تبدو ميسورة التصحيح، واجعل العمل الذى تريده أن ينجز يبدو سهلاً هيناً.
- لكى تحفز الناس إلى النجاح.. امتدح أقل إجادة تراها، وكن مخلصاً فى تقديرك مسرفاً فى مديحك، وبث الأمل فى نفوسهم بلفت أنظارهم إلى مواهبهم المكبوته.
- لكى تؤثر فى سلوك إنسان.. اسبغ عليه ذكراً حسناً يقم على تدعيمه.

* * * *

كيف تخرج أفضل ما فى الآخرين فى أحلك الظروف؟

يزداد الاهتمام بالموارد البشرية كقوة تنافسية فى جميع المؤسسات التى تسعى للفوز والمنافسة فى أسواق هذا القرن الجـديد، ولهذا فإن مهارات التعامل مع الآخريـن تعد من أهم المهـارات المطلوبة فى مدير وقـائد المستـقبل بالـدرجة الأولى، وفى كل العاملين فى عالمنا المتشابك بالدرجة الثانية، فمن السهل علينا جميعـاً أن نتعامل مع الأشخاص الودودين البشوشـين، ولكن المحك الحقيقى هو القدرة على التعامل مع اللحظات الصعـبة، وحالات الغضب والتوتر التى نعيشها مع الآخـرين، واستخراج أحسن ما فيها لمصـلحة الطرفين،فضلاً عن التعامل مع الأنماط المختلفة من الشخصـيات الإنسانية التى نواجهها كل يوم فى بيئة العمل.

تتأرجح أنماط السلوك البشـرى بين قطبين متناقضين تماماً، وهـما العدوانية والعنف من ناحية «القطـب الموجب»، والسلبية الشديدة واللامبـالاة من ناحية أخرى «القطب السـالب»، وبينهمـا درجات مـختلفة من السـلوك المتدرج من الاعتدال إلى الإيجابيـة أو السلبية. والأشخاص الطبيعـيون هم الذين يتعاملون بثقة واعتدال وتوازن فى الظروف الطبيعيـة، ويحتلون المنطقة الوسطى فى التعبير عن النفس والتـعامل مع الآخرين، وهـى منطقة واسعـة وفيـها مجـال كبـير للمناورة والابتكار والتميز.

حينما يتعرض أى شـخص لضغوط خارجية فإنه يلجأ للمـبالغة فى سلوكه فإن كان انطوائياً، فإنه يصبح أكثر سلبـية ورغبة فى الانعزالية، وإن كان شديد

الثقة بالنفس فإنه يميل إلى التعبير عن نفسه بصوت أعلى وعدوانية أكثر، وعادة ما تنشأ الضغوط حينما تتعرض الأهداف التى سعى لها أى شخص للخطر، فيضطر للمبالغة فى سلوكه كمحاولة للدفاع عن الهدف الذى يسعى إليه. وفى المحيط الذى يعيش فيه البشر، تنحصر الأهداف التى يسعى إليها الناس فى محورين أساسين هما: محور العمل، ومحور العلاقة بالآخرين.

فى جانب العمل تتركز الأهداف فى هدفين رئيسين هما:

١ - إنهاء العمل بأسرع طريقة.

٢ - أو إنهاء العمل بأحسن طريقة.

وفى جانب العلاقة بالناس يتخلص الهدفان فى:

١ - مجاراة الناس ومسايرتهم.

٢ - أو الحصول على ثنائهم وانتزاع إعجابهم.

حينما يتعرض الهدف الذى يسعى إليه أى إنسان للتهديد فإن سلوكه الطبيعى يتغير تبعاً لدرجة تحكمه في نفسه، فيميل إلى المبالغة سواء فى الاتجاه السلبى أو الاتجاه العدوانى تبعاً للبناء السيكولوجى لشخصيته. وحينما تخرج الضغوط أسوأ ما فى الناس فهى تحولهم إلى أنماط سلوكية يصعب على الآخرين التعامل معها.

وفى بيئات العمل وفى كل الثقافات هناك أناس مراسهم صعب ويشق على أى إنسان التعامل معهم بارتياح، فقد تجد نفسك مضطراً للعمل مع شخص كسول، وقد يعتريك الشك بأن هذا النمط جزء من الطبيعة البشرية ويصعب تغييره، الأمر الذى يصيبك بالإحباط ويجعلك تفقد السيطرة على الأمور من

حولك، ولكن تذكر أنك ستجد دائماً الخيار المناسب للتصرف فى الأوقات الحرجة. وفى واقع الأمر، فإنك عند التعامل مع أحد الأنماط السلوكية المتعبة، يمكن أن تختار واحداً من الخيارات الأربعة التالية:

١ - أن ترضى بالأمر الواقع وأن لا تفعل شيئاً:

فى هذه الحالة تحاول أن تتأقلم مع الشخص الصعب دون أن تتصرف أو تشكو لشخص آخر لا يستطيع أيضاً أن يفعل شيئاً. ولكن عدم فعل أى شىء أمر خطير لأن الإحباط والغضب يتراكم مع الوقت ويؤدى للانفجار. كما أن الشكوى لمن لا يستطيع أن يفعل شيئاً تخفض من روحك المعنوية، وتقلل الإنتاجية، وتؤجل اتخاذ إجراء فعال فى الوقت المناسب.

٢ - أن تهرب من المشكلة:

يجب أن تؤمن بأنه من المستحيل إيجاد حلول لكل المشكلات التى تواجهها. فهناك مشكلات لا تستحق عناء البحث عن حلول لها. فالهروب من المشكلة يعتبر حلاً معقولاً عندما تصبح مواجهة الشخص (المشكلة) أمراً غير معقول، فعندما يزيد كل ما تحاول أن تقوله أو تفعله من تعقيد المشكلة يصبح الابتعاد هو الحل الوحيد، لا سيما إذا بدأت تفقد السيطرة على الأمور، ولكن قبل أن تنسحب عليك أن تفكر فى الخيارين التاليين:

٣ - أن تنظر للشخص الصعب نظرة مختلفة:

حتى لو استمر الشخص فى تصرفاته غير السوية، فإنه بإمكانك محاولة تفهم الدوافع التى أدت به إلى هذا السلوك. ومن المعروف سلوكياً أن تغييرنا لأنفسنا أسهل بكثير من تغييرنا للآخرين. . وذلك لأن:

أولاً: تغييرنا لأنفسنا قد يؤدى إلى تغيير تصرفات الآخرين تجاهنا.

وثانيا: هذا التغيير قد يؤدى إلى تحريرنا من ردود الأفعال التقليدية التى كنا نمارسها، ولأن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم، فإن تغيير السلوك ضرورة لابد منها لتوفير الإرادة والمرونة لاختيار الحل الرابع والأخير.

٤ - أن تعامل الشخص المزعج بطريقة جديدة:

عندما تخرج أفضل ما لديك فى معاملة الناس، فإنهم سيحاولون إخراج أفضل ما لديهم لمعاملتك. فكما أن هناك أناس يستطيعون إزعاجك، وأن هناك أناس يستطيعون إسعادك، فإنه بإمكانك أيضاً أن تزعج الآخرين، أو أن تسعدهم.

ومن الواضح هنا أنه من الأفضل طبعاً أن تلجأ إلى الحلين الأخيرين، بحيث تنمى مهاراتك فى التعامل مع الآخرين، وتصبح الشخص الذى يلجأ إليه الجميع، والذى يشق طريقه فى الحياة والمؤسسة بثقة واعتزاز بنفسه واعتدال فى تصرفاته. ولكن لابد أولاً من أن تتعرف على الأنماط السلوكية الصعبة التى عادة ما تواجهنا فى حياتنا اليومية، ثم تتعلم خطوة بخطوة كيفية التعامل معها. وهناك عشرة أنماط سلوكية يمكن من خلالها تصنيف الشخصيات الإيجابية والسلبية التى تقابلنا فى حياتنا العملية واليومية.

النماذج العدوانية للسلوك:

١ - الشخص الدبابة:

تميل طبيعته إلى الثقة الزائدة بالنفس، وحينما تتعرض أهدافه للخطر يلجأ إلى المواجهة الصريحة، وينفجر فى غضب محطماً الشخص الذى تسبب فى

للمشكلة من وجهة نظره، هذا الشخص لا تسيره دوافع شخصية ضدك ويتلخص هدفه الرئيسى فى إنهاء المهمة بأسرع وقت وأفضل طريقة، فإذا تباطأت فى المواجهة، يأخذ على عاتقه استكمال المهمة ليزيحك عن طريقه ويكمل المهمة بدونك.

التعامل مع الدبابة:

إذا وجدت نفسك أمام الدبابة ، فإنه سيتعامل معك كجزء من الهدف، ولكنك لست الهدف نفسه، فقد تكون أنت المحاسب الذى يحتفظ بحسابات المشروع، وهو يظن أنك وراء كل المشكلات وتعطيل كل الأوراق، وقد تكون أنت مهندس الكمبيوتر الذى تأخر فى إصلاح العطل، وهو يرى أنك تعيق عمل الإدارة كلها، ولأنه يهدف إلى «إنهاء المهمة» بأى ثمن، فلابد إذن من إبعادك عن الطريق.

ردود الفعل العادية تجاه الدبابة:

١ - إما الهجوم المضاد بنفس القوة.

٢ - أو محاولة تبرير الموقف.

٣ - أو الصمت التام والابتعاد عن فوهة المدفع.

هدفك الجديد: هو الحصول على احترام الدبابة دون الاضطرار لاستخدام المدفعية المضادة.

الخطة:

١ - تماسك واحتفظ برباطة جأشك: أول خطوة هى أن تحتفظ بموقفك ثابتاً فلا تقف إذا كنت جالساً، تنفس ببطء وهدوء واترك الدبابة يفرغ كل ما فى جعبته من ذخيرة.

٢ - قاطع الهجوم إذا زاد عن حده: بأن تبدأ فى النداء على المهاجم باسمه وبصوت أعلى من صوته عدة مرات وبحزم (دون استخدام أية نبرة أو حركة عدوانية) حتى تحصل على انتباهه.

٣ - أعد عليه ملاحظاته الرئيسية بسرعة واقتضاب.. هذا يثبت له أنك كنت تستمع وتفهم وتركز على إنهاء المهمة.

٤ - صوب على الهدف الرئيسى وأطلق النار: لخص فى جملتين قصيرتين ردك العملى على الاتهامات مسبوقاً بجملة تؤكد أن هذه هى وجهة نظرك الشخصية فى الموضوع، قل له مثلاً: أنا أرى أن هذا الجهاز ما زال بحاجة إلى قطع الغيار التى سبق أن طلبنا شراءها.

٥ - السلام المشرف: لا تغلق الباب أمام فرص السلام مع الشخص الدبابة، اعطه فرصة للتراجع بكرامة بعد أن تحدد أنت طريق التراجع. قل له: إننى أدرك أهمية الموضوع فأرجو أن تسمح لى بحل المشكلة برمتها غداً صباحاً، ثم أقدم لك الفواتير اللازمة.

- أما إذا كانت اتهامات الدبابة لك صحيحة، فأسرع طريقة لإنهاء الهجوم هى:

١ - الاعتراف بالخطأ.

٢ - اذكر بسرعة ما تعلمته من التجربة.

٣ - أكد له أنك ستتفادى تكرار هذا الخطأ مستقبلاً.

٢ - الشخص القناص:

يتخصص القناص فى اصطياد أخطاء الناس وإظهارهم بمظهر الأغبياء من خلال تعليقاته اللاذعة واستهزائه بآرائهم فى الأوقات التى يحتاجون فيها بشدة للثقة بالنفس.

الأهداف غير المعلنة لسلوك القناص وتأثيرها على سلوكه:

أ - قد يهدف إلى إنهاء العمل فى أسرع وقت، ولذا فهو يلجأ للطلقات الخفية حتى يقضى على المعارضة بسرعة ويصل إلى هدفه، ولذا فهو يبالغ فى سلوكه العدوانى تجاه الضحية.

ب - قد يحاول الحصول على اهتمامك، وجذب انتباهك عن طريق سخريته اللاذعة، ودافعه الرئيسى هو البحث عن مودتك واهتمامك.

ردود الفعل العادية تجاه القناص:

- لا تظهر للآخرين أنك تشعر بالحرج.
- لا تحاول الرد بنفس الطريقة.
- لا تنسحب وتختبيء داخل موقعك.

هدفك الجديد: إخراج القناص من مخبئه كى يواجهك وجهاً لوجه.

الخطة:

١ - توقف عن الحديث وردد نفس كلمات القناص بنفس طريقته: عادة ما يؤدى هذا التصرف إلى إحراجه وإضحاك الآخرين لأنهم يشعرون بأنك لا تأخذ تعليقاته مأخذ الجد.

٢ - اطرح أسئلة واضحة: وجه للقناص أسئلة تستفهم بها عن علاقة كلامه بالموقف، واحتفظ على وجهك وفى نبرة صوتك بالبراءة الشديدة والهدوء، ولا تمارس السخرية فى حديثك، مما يؤكد أنك أعلى من الكلام الذى وجهه إليك، قل له مثلاً: لا أدرى عما تتحدث ، يجب أن توضح ماذا تقصد بالتحديد. ثم ما علاقة هذا بالمشكلة؟!

٣ - إذا دفع سلوكك القناص إلى الانفجـار والعدوانية، فتـعامل معـه كما تعاملت مع الدبابة.

٤ - اخرج فى دورية استطلاعية: بمعنى أن تحـدد لقاء شخصياً مع القناص لتحاول معرفة السبب الذى يدفـعه للسخرية منك. وفى هذا اللقاء نفذ الخطة التالية:

أ - ابدأ بتذكيره بما قاله.

ب - اسأله عن سبب ما قاله.

جـ - إذا صمت- وهذا هو الاحتـمال الأرجح- فاقترح عـدة أسباب من وجـهة نظرك قـد يكون أحدها هـو الدافع الحقـيقى. إذا نجـحت فى تخـمين السـبب الحقيـقى، فإنـه سيأخـذ طرف الحديث ويسـرد كل التفاصيل.

د - استمع دون مقاطعة ثم اشكره على صراحته.

هـ - زوده بأية معلومات قد تزيل ما التـبس عليه من مواقف، أو اعتذر له لو كنت بالفعل مخطئاً فى حقه.

و - اقترح وسيلة بناءة للتعامل فى المستقبل: قل له: «فى المستقبل أرجو أن تخبرنى مباشرة بما يضايقك، لأنه يهمنى كثيراً أن تكون علاقتنا حسنة»

أما إذا كان هدف القناص هو الحصول على اهتمامك فيمكنك أن:

١ - تعالج الموقف بينك وبينه فى خصوصية.

٢ - تخبره بصراحة بأن تعليقاته تضايقك.

٣ - تبدى إعجابك به إذا حاول الحصول على اهتمامك بطريقة إيجابية، فهذا يؤكد له إمكانية الوصول لهدفه دون أن يسىء أحدكما للآخر.

٣ - الشخص العالم ببواطن الأمور:

يتميز بالمعرفة العميقة والكفاءة الكبيرة، ولذا فهو شديد الثقة بالنفس ويعبر عن آرائه بوضوح.

أهداف العالم ببواطن الأمور وتأثيرها على سلوكه:

هدفه الرئيسى هو إنهاء العمل على أفضل وجه، ولذا فهو يميل إلى السيطرة ولا يحب المعارضة، ولا يستمع لمن يعارضه، لأنه يعتبر المعارضة تحدياً لمعرفته وسلطته.

ردود الفعل العادية تجاهه: قد يثيرك سلوكه ويؤدى بك إلى:

أ - محاولة أن تكون مثله، بأن ترفض الآراء المضادة لمجرد معارضتها لرأيك.

ب - احتقاره لأنه ضيق الأفق من وجهة نظرك، ولا يصغى للرأى الآخر.

ج - الشعور بالأسى؛ لأن آراءك لن ترى النور أبداً، وأن تبقى صامتاً وتتقبل وجهات نظره وتوجيهاته دون نقاش.

مهارات التعامل:

بإمكانك أن تتحول من الصراع إلى التعاون مع أى شخص باتباع القواعد العامة التالية:

١ - إيجاد أرضية مشتركة والتركيز على أوجه الاتفاق بينكما بدلاً من البحث عن أوجه الخلاف.

٢ - استمع جيداً واستخدام لغة الجسم كى تؤكد للشخص أنك تنصت باهتمام، وأعد على محدثك بعضاً من كلماته حتى يشعر بأنك تعى كل ما يقول.

٣ - حاول أن تصل للهدف الكامن وراء السلوك حتى تتمكن من اتخاذ ردود الفعل المناسبة.

٤ - تحدث بطريقة واضحة حتى يفهمك المستمع، وتحكم بنبرة صوتك لأنها تعطى رسالة أقوى من الكلمات ذاتها.

٥ - استخدام قوة الإيحاء حينما يتعقد الموقف مع الشخص الصعب، وحاول أن تؤثر فيه إيجابياً، مفترضاً فيه أفضل الدوافع، فالناس يضعون أنفسهم دائماً فى نفس المكانة التى نضعهم فيها.

هدفك الجديد: أن تفتح الطريق للأفكار الجديدة.

الخطة:

١ - استعد لتقديم فكرتك بدراسة كل التفاصيل، فلا تترك فرصة للعالم ببواطن الأمور كى يكتشف خطأ يبرر به رفضه للفكرة كلها.

٢ - ردد حديثه باحترام: قبل أن تعرض فكرتك، عليك أن تعيد على مسمعيه باختصار واحترام شديدين، رأيه فى الموضوع حتى تؤكد له احترامك واقتناعك بما يقول.

٣ - طمئنه إلى أنك توقر وتحترم رغباته وشكوكه: إذا كنت تعلم أنه لا يحب إضاعة الوقت، أو تجربة ما لا يفيد، أو أى شىء من هذا القبيل فقل له فى بداية حديثك شيئاً من قبيل: «بما أننا لا نرغب فى إضاعة الوقت» أو «بما أننا لا نرغب فى تجربة ما لا يفيد».. إلخ.

- اعرض رأيك بطريقة غير مباشرة.

أ - استخدام ألفاظاً مثل «ربما، يحتمل» لتشعره بأنك لا تحاول فرض رأيك.

ب - استخدام ضمير «نحن» بدلاً من «أنا» حتى لا يبدو الموقف كما لو كان تحدياً بينك وبينه، قل مثلاً: «ألا يحتمل أن يحدث كذا.. إذا نحن فعلنا كذا.. كذا؟».

٥ - أكد له أنك تعترف بريادته وتفوقه: قل مثلاً: «نحن نتمنى أن تفيدنا سيادتكم بخبرتك فى هذا الموضوع، وتقويم الفكرة ما إذا كانت صالحة للتنفيذ أم لا»، إنك بمثل هذا الاعتراف تفتح ثغرة فى جدار الصلف والغرور، ويصبح بإمكانك أن تفسح مكانها لفكرتك. غالباً ما يقتنع العالم بفكرتك لو أحسنت عرضها دون تهديد لثقته بنفسه، لأنه يحب المعرفة ويقدرها.

٤ - الشخص مدعى المعرفة:

عادة ما يكون شخصاً ذا معرفة سطحية بأمور شتى، ولذا فهو يحسن التأثير على الناس فى البداية، ولكنه يميل إلى المبالغة ويصدق نفسه من كثرة ما يقول، وقد يستخدم سحره فى إساءة قيادة الناس للاتجاه الخطأ.

أهداف مدعى المعرفة وتأثيرها على سلوكه: هدف هذا الشخص هو الحصول على الثناء والإعجاب، ولذا فهو يميل إلى الاندفاع فى محاولة للتأثير على من حوله.

ردود الفعل العادية تجاه مدعى المعرفة: حينما تكتشف أن الشخص المتحدث مجرد مظهر كاذب فقد يدفعك هذا إلى العنف فى الرد عليه مما يستفزه ويدفعه للمبالغة فى ادعاءاته أكثر.

الهدف الجديد: اصطياد أفكاره السيئة وإبعادها عن الطريق.

الخطة:

١ - أعطه بعض الاهتمام الذى يبحث عنه:

أ - أعد ملاحظاته بحماس.

ب - أوح له بأنك مقتنع بأن نواياه حسنة وأنه يريد المساعدة حقاً، وعندما يبدأ فى الثرثرة والمبالغة، قل له : شكراً جزيلاً لمحاولتك إفادتنا فى هذا اللقاء، فهذا الثناء يكفيه عادة ويدفعه للصمت تاركاً الفرصة للآخرين للمناقشة الجادة.

٢ - اسأله عن أشياء محددة: فهو عادة ما يتحدث بتعميم شديد، ولذا وجه له أسئلة محددة، ولكن احرص على أن تبدو أسئلتك فى غاية البراءة والجدية، واحذر أن تبدو كما لو كنت تحاول إحراجه، لأن الأسئلة المباشرة والمحددة ستجعله لا يحير جواباً وتدخله فى حالة الصمت والحيرة.

٣ - تحدث عن وقائع ملموسة: بعد أن توقفه عن الثرثرة، وابدأ بسرد الوقائع، واظهر أى مستندات تؤكد كلامك.

٤ - افتح له باباً للخروج من المأزق: قل له مثلاً: «ربما لم تتح لك الفرصة للاطلاع على كل هذه المستندات، ولذا كان لك رأى مغاير».

٥ - اكسر الدائرة التى تؤدى به إلى التصرفات المثيرة للاستفزاز:

أ - ادعه للقاء خاص وواجهه بهدوء بما يفعل، وبين النتائج السلبية لسلوكه إذ إنه يسىء للآخرين بتوجيههم الوجهة الخطأ، كما أنه يسىء لنفسه

حيث يعـرض نفسه للكراهية ومـقت الناس حينما يكتـشفون سداجـته وسطحيته.

ب - إذا أحسن «مدعى المعرفة» أداء شىء أو قدم نصيـحة جيدة، فأغمره بالثناء الذى يستـحقه، لأن سماع كلمـات المديح والإعجاب هو الدافع الرئيسى لسلوكه.

٥ - الشخص القنبلة:

عندما تتراكم الأسباب داخل الشخص القنـبلة وتحين لحظة الانفجار، ينفجر القنبلة فى كل اتجـاه محطمـاً كل شىء وأى شىء دون تمييـز،ولسبب تـافه لا علاقة له بأسباب انفجاره.

الهدف الرئيسى للقنبلة وتأثيره على سلوكه: عادة ما يهدف القنبلة للحصول على الثناء والاهتمـام، لأن علاقته بالنـاس هى محور حيـاته، إذا قوبل القنبلة باللامبالاة، يشعر بالاستيـاء الذى يتراكم بداخله دافعاً إياه للانفجار فى لحظة لا يتوقعهـا أحد، وبرغم ذلك، فهو يكره اللحظات التى ينفجر فـيها، ويتمنى لو تمكن من التحكم فى نفسه، ثم يبدأ محاولات جادة لمحو ذكرى لحظة الانفجار من ذاكرة الناس.

كيف تبدأ بالتطبيق:

١ - ضع من بين أهدافك أن تصبح محاوراً ماهراً ومفاوضاً جلداً.

٢ - اجعل ردود أفعالك متوازنـة بحيث لا تسقط فى أخطاء العجلة فتندم، ولا تنم فى سكينة لتسلم.

٣ - كون فريقـاً مع بعض المهتمين بالعـلاقات الإنسانية، واعـقدوا لقاءات دورية لمناقشة الخبرات والتجارب التى يمر بها كل منكم.

٤ - تذكر دائماً أن الحياة صعبة بما فيه الكفاية، ولا ينقصها أن تنغص على نفسك بعلاقات عدوانية مع أحد.

٥ - تذكر أيضاً أن الناس طيبون أكثر مما نتصور، وأنه يمكننا إخراج أحسن ما فيهم إذا أخرجنا أحسن ما فينا.

ردود الفعل العادية تجاه «القنبلة»

قد يدفعك انفجار القنبلة إلى:

أ - انفجار مضاد.

ب - انسحاب من المنطقة وشعور بالكراهية تجاه القنبلة لأنه يؤذى مشاعرك بلا سبب.

جـ - الاختباء فى مكان آمن، أو الهروب من المواجهة.

هدفك الجديد: التحكم فى الموقف حينما يفلت زمام القنبلة لمقاومة النار المشتعلة، أو إطفاء الفتيل.

الخطة:

أ - اجذب انتباهه إليك: إذا انفجر القنبلة وتأزم الموقف، فعليك أن:

أ - تنادى عليه باسمه عدة مرات وبصوت أعلى من صوته.

ب - احتفظ بنبرة صوتك ودودة ومعبرة.

- **خاطب العواطف:**

أ - أظهر اهتمامك الحقيقى بمشكلته.

ب - استمع بدقة لتحدد سبب الانفجار: عادة ما توضح لك الجملة الأولى السبب الرئيسى. فعندما يقول: «لا أحد فى هذا القسم يهتم بالوقت

الطويل الذى قضيته فى إعداد هذا المشروع، لا أحد يهتم على الإطلاق، لا المدير.. ولا السكرتير، حتى زوجتى لا تهتم أبداً.. إلخ السبب الرئيسى هنا هو نقمة عارمة على المدير، بالإضافة إلى تراكم الغضب بسبب عدم تعاون السكرتير فى العمل، وعدم تفهم الزوجة فى البيت، كما يرى ويتصور.

ج - أعد السبب الرئيسى على مسمعيه.

د - طمئنه إلى أنك تهتم: مثلاً يكون ردك عليه وبنبرة صوت عالية ودودة: نحن نهتم بالمشروع الذى أعددته، ولا يجب أن تشك أبداً أننا نتجاهل جهدك الكبير، ولكن هذا التصرف المبالغ فيه لا يليق بك، فأنت من خيرة الموظفين، ويجب أن تبقى تصرفاتك دائماً على مستوى عال من الرفعة والحكمة، «وهذا هو أسلوب الإيحاء الإيجابى».

٣ - هدىء من حدة الموقف: إذا أصبت الهدف فى الخطوة السابقة فستشعر بأن القنبلة اهتز لثوان وبدأ يتراجع، وهذه هى فرصتك لكى تهدىء من سرعة كلامك وتخفض من نبرة صوتك حتى يتسم الموقف كله بالهدوء والسلام.

٤ - اطلب فترة استراحة قبل مناقشة الموقف: تقول له مثلاً: «أرجو أن تهدأ الآن وسنناقش هذا الموضوع فى مكتبى بعد ساعة بالضبط».

٥ - الوقاية من انفجار القنبلة:

أ - اسأل القنبلة وهو هادىء عن الأشياء التى استفزته وأثارته. ابدأ بذكر هدفك الإيجابى من الحوار، موضحاً أنك ترغب فى وضع نهاية حاسمة للصراع، دون أن يضار أحد.

ب - اطرح أسئلة متنوعة، بعضها يتطلب الإجابة بـ (نعم) أو بـ (لا) لتحصل على إجابات محددة، وبعضها مفتوح لتتركه ينطلق على سجيته مفضياً بمكنون نفسه.

ج - إذا كان الشخص القنبلة أحد مرءوسيك فألحقه فى برامج تدريبية لتنمية مهاراته فى العمل مع الفريق، وكذلك مهارات الاتصال والتفاوض وحل الصراعات بطرق ودية.

النماذج السلبية للسلوك:

١ - الشخص الشاكى الباكى:

هو شخص يهوى الشكوى لأن وضعه الحالى لا يرضيه، ولا يعرف كيف يغيره، ولا حيلة له إلا الشكوى من كل شىء وأى شىء، وهو بهذا يشيع جواً من السلبية حوله يبعد عنه الناس وينفرهم منه.

الهدف الرئيسى للشاكى، وكيف يؤثر على سلوكه: المثالية هى محور حياة الشاكى، وكذلك «إجادة الأعمال والمهام الموكلة إليه» وربما الكمال المطلق هدف لا يمكن الوصول إليه، فهو دائماً غير راضٍ عن الأمر الواقع.

ردود فعلك المعتادة تجاه «الشاكى»

عادة يدفعك الشاكى إلى:

أ - أن تبدأ بالشكوى معه.

ب - أن تعترض على ما يقول، فيبدء يعيد الشكوى بنغمة جديدة ومن مدخل جديد ليقنعك بوجهة نظره.

ج - أن توافق على ما يقول فيتمادى فى الشكوى.

د - أن تحاول حل مشكلته، فينشـرح ويحاول المساعدة فى الحل بمزيد من الشكوى والإلحاح.

هـ - أن تتساءل لماذا اختارك أنت بالذات ليشكو إليك.

هدفك الجديد: تتحالف معه بهدف حل مشكلاته بطريقة إيجابية.

الخطة:

١ - استمع إلى القصة وحاول أن تحدد نقاطها الرئيسية.

٢ - قاطع عمليـة سرد القصة فى بعض المراحل، واطرح أسئلة توضـيحية لتحدد المشكلة.

٣ - أعد توجيه اهتمامه إلى الحلول الممكنة.

أ - اسأله عن نقطة معينة: «ماذا أنت فاعل فى هذا الأمر؟».

ب - إذا قال: لا أعرف، قل لـه: «اقترح عدة حلول وسنحـاول - معاً - المفاضلة بينها».

ج - لوطرح حلولاً غير منطقية قل له: «هذا مستحيل ووضح له الأسباب، واسأله أن يقترح حلولا أخرى».

د - إذا كرر اقتـراحه للحلول المستحـيلة، قل له: «أرنى كيف يمكنك أنت تطبيق هذا الحل»؟.

٤ - تحدث معه عن المستقبل: اطلب منه دراسة المشكلة لفترة زمنية محددة يعود بعـدها لمناقشـة الأمر مـعك، فإذا كان - أو أصـبح - الحل فى متناولك، فحدد جدولاً زمنياً لتنفيذ الحل.

٥ - إذا لم تفلح جميع محاولاتك لإنهاء حالة الشكوى، فيجب أن تضع حداً للشاكى بأن تخبره بكل صراحة بأنه يفكر دائماً فى طرح المشكلات ولا يفكر أبداً بالحلول، وأنه لا أحد فى العالم يستطيع حل مشكلات الآخرين رغماً عنهم، أو دون مساعدتهم، ولكن لا تجعله يظن أنك تتهرب من مساعدته. وقل له فى النهاية: إنك تتوقع أن يعود إليك عما قريب مقدماً تصوره الخالص للحل، وأنت ستكون حينئذ جاهزاً لمساعدته، ثم أظهر له أن الحديث قد انتهى بأن تقوم من مكانك متجهاً للباب لمباشرة عمل جديد، أو لتلبية موعد سابق، أو ابدأ فى اتصال هاتفى جاد.

غير ما فى نفسك:

يمكنك تغيير مشاعرك تجاه أى شخص، وكسبه إلى صفك باتباع الخطوات التالية:

١ - حدد شعورك المستهدف تجاه هذا الشخص، بشرط أن يكون شعوراً مريحاً مثل: الحب، المساعدة، التعاون، الهدوء، الصبر، الاهتمام، الإنجاز.

٢ - تخيل المواقف الطبيعية فى حياتك التى تؤدى بك لمثل هذه المشاعر الطيبة، وحاول توفيرها وتخيلها.

٣ - ابحث عن الأشخاص المقربين من هذا الشخص واسألهم عن كل ما يرضيه وما لا يرضيه.

٤ - أعد الطريقة على نفسك عدة مرات حتى تفهمها وتصبح من ضمن ردود فعلك التلقائية تجاهه.

٢ - الشخص الرافض:

هو شخص متشكك فى كل شىء يتصيد الأخطاء فى كل مشروع ليرفضه ويقوض فرص نجاحه من البداية.

الهدف الكامن للرافض وكيف يؤثر على سلوكه: الرافض شخص يركز كل اهتمامه على عدم الاهتمام بأفكار الآخرين، وبحثه عن المثالية يدفعه للابتعاد عن التجربة والمخاطرة خوفاً من خيبة الأمل. إذا أخطأ هو أو أحد من العاملين معه فى أى مشروع، يصاب باليأس سريعاً ويعبر عن سخطه بأسلوب انتقادى لكل الناس ولكل الأشياء. نقده الدائم للعمل وللغير يبعد عنه الناس مما يزيد من إحساسه باليأس والعزلة.

ردود الفعل المعتادة تجاه الرافض: الرافض من أكثر الناس صعوبة فى التعامل. فالسلبية تدمر الروح المعنوية وتجمد التطوير وتسوق إلى الإحباط واليأس. والمشكلة أن الرافضين لا يقصدون أبداً إزعاج الآخرين ، فهم يوقنون حقاً أن الوضع ميئوس منه، وأنه لا أمل فى التغيير، وتؤدى قناعتهم وتمسكهم بمواقفهم إلى إثارة الآخرين، ودفعهم إلى الانسحاب بعيداً عنهم ليتركوهم لمصيرهم البائس.

هدفك الجديد: مساعدة الرافض ليتحول من شخص يتصيد الأخطاء ويقول «لا» لكل شىء إلى شخص يدرك الأسباب الكامنة وراء ارتكاب الأخطاء ويتعامل معها، ويحاول وضع نظام فعال لمنع تكرارها.

الخطة :

١ - لا تقاوم التيار: اسمح له بأن يتحدث أولاً بسلبيته المعتادة ولا تعارضه.

٢ - استخدمه كمصدر هام للمعلومات: طبيعته المتشككة تجعله من أقدر

الناس على رؤية كل المصادر المحتملة للمشكلات. بإمكانك الاعتماد عليه فى تزويدك بكل الاحتمالات السيئة التى من الممكن أن تواجه المشروع.

٣ - ابق لهم الباب مواربا: أمهله لفترة، واطلب منه أن يعود إليك بعد التفكير بهدوء لأنه قد يغير موقفه المبدئى الرافض بعد إعادة التفكير.

٤ - استخدم معه أسلوب الإيحاء المضاد: عامله بأسلوب الإيحاء مثل الأطفال الذين يتسمون بالعناد، إذا أردت منه شيئاً اطلب منه ضده «الضد يظهر حسنه الضد» فيعمد إلى تنفيذ ما تريده أنت فى دخيلة نفسك.

٥ - اعترف بنيته الحسنة: تصرف كما لو كنت تعرف أن أسلوبه الناقد يهدف أساساً لتجنب الأخطاء المحتملة لأنه ينشد الكمال، أشركه معك فى النجاح حتى لو كان ضد المشروع كله من البداية.

٣ - الشخص الصامت:

هو شخص يميل إلى الانطواء ويصعب عليه التعبير عن آرائه كلما ازدادت الضغوط عليه، كلما قل تعبيره عن نفسه بأى وسيلة كانت، لغوية أو غيرها، وهو شخص عاطفى وعصبى ويشعر بعدم الأمان ويكتم مشاعره فى داخله.

الهدف الكامن وكيف يؤثر على سلوك الصامت:

هناك نوعان من الصامتين:

أ - أحدهما محور حياته الناس، فهو يرغب فى مجاراتهم ومسايرتهم، وعند الضغط عليه يلجأ إلى الصمت، حتى لا يتفوه بما قد يؤثر على علاقته بهم.

ب - النوع الثانى يرغب فى «إنهاء مهامه بأفضل طريقة»، وعند الضغط عليه ومجابهته بأخطاء الآخرين يشعر بالاستياء، ويظن أنه لا أحد يهتم مثله فيلوذ بالصمت كوسيلة للاحتجاج.

ردود الفعل العادية تجاه الصامت: قد تلجأ إلى العصبية والعنف معه فى محاولة لإقناعه بالكلام ، ولكن لابد أن تتعلم كيف تصبر عليه كما لو كنت تملك كل الوقت للحصول على ما ترغب معرفته من معلومات .

هدفك الجديد: حفزه على الكلام.

الخطة:

١ - خصص مساحة كافية من وقتك تقضيها معه دون محاولة لاستعجاله أو الضغط عليه، واعلم أن مثابرتك وإصرارك سيدفعه فى النهاية لإعطائك ما ترغب حتى يتخلص من إلحاحك.

٢ - وجه له أسئلة لا تحتمل الإجابة بنعم أو لا وتتطلب شرحاً للرد عليها، وارسم على وجهك علامات لتوقع الإجابة كأن ترفع حاجبك قليلاً وتميل إلى الأمام باتجاهه كما لو كنت تنتظر إجابة، انظر إلى الصامت فى عينيه مباشرة، ولا تستسلم بسهولة إذا لم يعطك إجابة واستمر فى صمته، أعد عليه السؤال مرة أخرى، لو قال لك: لا أعرف، قل له: «تخيل بعض الإجابات لهذا السؤال وعبر فقط عما تتخيل».

٣ - أضف بعض المرح للموقف: إذا طال صمته اقترح بعض الإجابات الغريبة وغير المتوقعة فتنتزع من الصامت ضحكة وتكسر الحاجز بينكما، إذا استمر فى قوله «لا أعراف» اقترح إجابة لا معقولة تدفعه للدفاع عن نفسه بإجابة معقولة وصحيحة.

٤ - خمن أنت الإجابة: إذا تمسك بالصمت حاول أن تخمن عدة إجابات لسؤالك واسردها عليه. قل : «أنا لا أدرى فيما تفكر، ولكنى أرى أن السبب قد يكون كذا وكذا». لو ذكرت السبب الحقيقى فغالباً ما يلتقطه المستمع ويكمل سرد بقية التفاصيل.

١ - تحدث معه عن المستقبل: أخبره بالأثر السلبى الذى يسببه حجبه للمعلومات على سير العمل الذى يرغب فى إنهائه بأفضل صورة، أو على علاقته بالناس الذين يعملون معه.

٢ - احذر أن تعد الصامت بأشياء ليس فى نيتك تنفيذها، أو لا تقدر على تنفيذها.

٤ - الشخص المتردد:

هو شخص يعجز عن اتخاذ القرارات فى الوقت المناسب، لأنه غالباً ما يرى السلبيات فى كل قرار فيخاف من الاختيار خشية أن يخطىء ويتعرض للوم أو العتاب.

الهدف الكامن وكيف يؤثر على سلوكه: يهدف لمجاراة الناس ومسايرتهم، ولذا فهو يخاف الاختبارات التى قد تغضب أو تؤذى مشاعر أى شخص.

سلوكك العادى معه: المتردد يسبب لك العصبية والغضب ونفاد الصبر فتحاول الضغط عليه أكثر للحصول على قرار، وهذا الضغط يدفعه للمبالغة أكثر فى السلبية والتردد.

هدفك الجديد: مساعدته فى الوصول إلى قرارات، بأن تقدم له خطة يتبعها، وتوفر له دافعاً قوياً لتنفيذها.

خطتك:

١ - لا تضغط على المتردد ليصل إلى قـرار، ولكن اطلب منه الاسترخاء، وأكد له أن قراره أيًا كان لن يؤثر على مستقبله، إلا تأثيراً إيجابياً.

٢ - حاول اكتشاف الصراعات التى تدور فى داخله، ثم حاول اكتشاف كل الاحتـمالات التى تدور فى ذهنه بخـصوص القرار، وكل من سـيؤثر عليهم القرار.

٣ - علمـه كيف يسـتخـدم أسلوب «بن فـرانكلين» لاتخاذ القـرار، ذلك الأسلوب الذى يتلخص فى أن يكتب فى ورقة سلبـيات وإيجابيات كل قرار، ثم يقارن بين الأوراق وبعضهـا ليصل إلى القرار ذى الإيجابيات الأكثر والسلبيات الأقل.

٤ - عندما يصل المتردد إلى قرار عليك أن تطمئنه وتؤكد له أن القرار المثالى الخالى من الأخطاء غير موجود إلا فى الخيال، وأن الإنسان يختار دائماً أحسن الحلول.

٥ - حاول تقوية العلاقة بينك وبينه، وكن مـستعداً لإعطائه جزءاً من وقتك بين الحين والآخر لتتابع معه تنفيذ قراراته.

٥ - الشخص الموافق دائما:

هو شخص لا يقـول «لا» حتى لو شعـر بها. يوافق الجـميع ويعد الجـميع بتنفيذ طلباتهم دون أن يفى بوعوده. غير منظم فى وقته، ودائماً ينتحل الأعذار لعدم وفائه بوعوده.

الهدف الكامن وكيف يؤثر على سلوك الموافق دائماً: هو يرغب فى مسايرة

الناس، والحصول على رضائهم، وفى سبيل ذلك يعد الجميع دون التفكير، ويكتفى بالوعود، ويظن أن من حقه فى المقابل أن يحصل على الحب والتقدير.

عدم وفائه بوعوده يسبب استياء الناس وغضبهم منه، مما يدفعه للمزيد من الوعود، فى النهاية يشعر هو نفسه بالاستياء لأن من حوله لا يقدرون رغبته فى الحصول على رضائهم.

ردود الفعل العادية تجاه الموافق دائماً: حينما يعدك الموافق دائماً بشىء ولا ينفذه فهذا يدفعك إلى لومه والغضب منه، بينما هو فى أمس الحاجة للاهتمام، ولمن يعلمه كيف ينظم وقته.

هدفك الجديد: الحصول على تعهدات يمكن الوثوق بها.

خطتك:

١ - شجعه على الصراحة، وأشعره بالأمان والثقة حتى تعرف حقيقة ما يعدك به.

٢ - استمع إليه جيداً، واستوضح منه، وأعد عليه ما سمعت، ثم اشكره على صراحته.

٣ - ساعده على تخطيط يومه وإنتاجيته، بأن تناقش معه وسائل التغلب على المعوقات لتنفيذ الوعود، وأكد له أن هناك طرقاً كثيرة للحصول على الأصدقاء دون المغالاة فى الوعود.

٤ - فى نهاية حديثك معه قل له: «فى المرة القادمة، كيف ستتصرف لو قطعت وعداً ولم تتمكن من تنفيذه؟» استمع إلى إجاباته وطالبه بالالتزام بها بكلمة شرف، أو بوثيقة مكتوبة وموقعة ومؤرخة.

كيف نتخلص من الأفكار السلبية؟؟

كثيراً ما نطرح هذا السؤال على أنفسنا: كيف نتخلص من التفكير السلبى؟ إلا أننا لم نحاول مرة أن نحول هذا السؤال إلى استفهام آخر هو : كيف نقى أنفسنا من التفكير السلبى؟ وهذا بالضبط ما أشار إليه تونى هامفريز فى كتابه الشهير «قوة التفكير السلبى» حيث طالب تونى بضرورة السعى الجاد لوضع استراتيجيات دقيقة من خلالها نقى أنفسنا من الوضعيات والحالات التى تقودنا إلى أن نكون مرتعاً خصباً للأفكار السلبية، وعلى كل حال فنحن أمام مهمتين:

الأولى تتمثل فى : ما هى الأشياء التى تسهم فى منع وصول الأفكار السلبية إلينا؟

الثانية تتمثل فى : كيف نتخلص من الأفكار السلبية التى تجتاحنا وتسيطر علينا؟

قبل الحديث عن الأفكار السلبية ومسبباتها، وعن طرق التخلص منها، وعن كيفية وضع الحواجز دونها يحسن بنا أن نتحدث عن العلاقة القوية بين الثقة بالنفس وبين الأفكار الإيجابية، وفى المقابل بين الأفكار السلبية وبين الضعف والخور فى الشخصية، حيث أنه كلما قويت ثقة الإنسان بنفسه، وكملت ثقته فى قدراته وما يتحلى به من سمات وصفات ومواهب كلما كانت شخصيته إيجابية، وكانت كذلك أفكاره إيجابية عن نفسه، وكان أيضاً إيجابى النظرة إلى الآخرين، وكلما كانت ثقة الإنسان بنفسه ضعيفة مهزوزة كلما كانت أفكاره السلبية تفوق عدد دقات القلب فى الدقيقة الواحدة، ولذا توقف قليلا

عزيزى القارئ، واسأل نفسك: «هل أنت واثق من نفسك؟ من قدراتك؟ من مواهبك؟ هل أنت راض عن نفسك؟ هل أنت تتقبل نفسك كما هى؟ هل تمتلك رؤية معتدلة فى تقييم الأمور العامة فى واقعك ومجتمعك، أم أنك متخبط ومتردد غير ثابت على حال؟ ثم هل أنت متأكد من جميع إجاباتك؟».

أتح لنفسك فرصة للتأمل! إن كانت الإجابة بنعم، أى أنك واثق من نفسك وقدراتك ومواهبك ومتقبل لنفسك كما هى، وعالم بمواطن العيب فيها فأنت تسعى إلى التقويم وعالم بمواطن القوة، فأنت تسعى إلى المزيد، فهنا أبشرك أنك قطعت ٨٠٪ من رحلتك نحو تفكير إيجابى بناء، والتخلص من أفكار سلبية قليلة منزوية فى ذهنك وعقلك ولن تجد صعوبة أبدا فى إقصائها وإبعادها، أما إن كانت الإجابة بلا!!! فهنا يجب أن تعلم أن أمامك مشوار طويل يتطلب تركيزاً وهمة عالية حتى تصل إلى هدف سامٍ هو التفكير الإيجابى الخلاق.

هنا يجب أن نشير إلى موضوع مهم، وهو ما ذكره هاورلد شيرمان وغيره من الباحثين المتعمقين فى التفكير الإيجابى الخلاق الإبداعى، يتلخص هذا الأمر فى أن مراقبة الأفكار والسيطرة على الخواطر هى مهمة شاقه وليست أبداً سهلة، وكمية الأفكار والخواطر التى ترد علينا لا شعورياً كمية هائلة، ولذا نحن نملك مراقبتها وإقصاء السيء منها وقبول الجيد منها، أما قضية السلامة منها فهو أمر لا يقدر عليه! تذكر دائماً وأبداً أن مراقبة الأفكار مهمة ضرورية، وليست اختيارية، ووصولك إلى انسجام داخلى وثبات وتماسك بناء لا يأتى نتيجة صدفة محضة.

هل شعرتم يوماً من الأيام أنه لا توجد قـوة فى العالم تستطيع أن تغير من ثباتكم؟ هل مـر بأحدكم أن حس أن بداخله ثقـة وشجاعـة ولو لفتـرة خمس دقائق، لكنه أحس حينها بجـمال الثقة وبهاء الشجاعـة، وروعة التماسك؟ هل مر أحدكم بحالة نفسية شعر وقتها أنه مسيطر على عاطفته ومتحكم فى مشاعره فلا تذهب بها الرياح وتميل به الأهواء حيث تميل؟

إن السلام الداخلى يجعلك أنت بنفسك وحدك من يتحكم فى الموقف.. إنها غاية صعبة المنال، وتتطلب منا الجهد حتى نصل إليها. ليس من السهولة أن نتحكم فى مشاعرنا ونوجهها حـيث نشاء لأننا أحياناً نفقد السيطرة لقوة الموقف وصعوبتـه، لكن الذين يتمتعـون بالسلام الداخلى لديهم ما يمكن أن نسـميه استعادة التحكم، فهم يتميزون عن غيرهم من الناس بأنهم وإن كان للمواقف التى يواجـهونهـا تأثيـراً عليهم، لكن لا يسـتـرسلون خلف هذه المواقف إلى المجهول الذى لا يعلمونه، بل سرعان ما يعيدون للمركب توازنه وللسفينة ثباتها حتى لا تغـرق فى لجج البحر، وهو هنا بحـر التيارات الفـكرية التى ربما كانت مليئة بالسلبية وما يشل حركتك.

ولو قلنا: إن من أهم صـفات الشخـصية الإيجـابية بعد الـثقة هى الثـبات والتمـاسك لأصبنا عـين الحقيـقة، وفى المقـابل: أن التردد والانسـياق خلف الانفعـالات والأفكار والعواطف التى تبعـدنا عن التماسك بسـهولة هو الخطر الحقيقى الذى يسبب الأفكار السلبية.

ولو قلنا: «مـا التفكيـر السلبى؟» إنه باختـصار التـشاؤم فى رؤية الأشـياء، والمبالغة فى تقييم الظروف والمواقف، إنه الوهم الذى يحول اللاشىء إلى حقيقة ماثلة لا شك فـيها، وهذا بخلاف التـفكير الإيجابى الذى هو التفـاؤل بكل ما

تحمله هذه الـكلمة من معـانٍ، إنه النظر إلى الجمـيل فى كل شىء، إنه منهج حياة قائم بذاته، وهناك معـاهد متخصصة مهمتهـا فقط التدريب على التفكير الإيجابى، ولذا كان من أول أسباب التفوق والنجاح هو الإيجابية فى التفكير.

الأفكار السلبيـة تجتاحنا إثر مـواقف تحدث لنا فى البيت والأسـرة والمدرسة والعـمل. . وكما ذكـرنا حيـن لا نكون على ثقة تامـة بأنفسنا، وحـين نكون مترددين ومهيئين للركض خلف كل انفعال عاطفى، وجاهزين للانسياق خلف كل موقف وما يجره من ردات فـعل سلبية تحدث فى دواخلنا آثاراً ندفع نحن ثمنها فيـما بعد ! ولا أشك للحظة - كما أننى أيضـاً على يقين تام - أننا فى أغلب الأحيان ننفـعل وننحاز خلف كل هذه المواقف السلبيـة، ونصدق أيضاً أفكارنا السلبـية عن أنفـسنا أو عن الآخرين، ولو تأملناها قليـلاً لتيـقنا أننا كنا نضخم الأمور، ولا نتعامل أبداً معها بروية وموضوعية.

ومن الأسباب التى تؤدى إلى التـفكير السلبى، أو إلى أن يكون الإنسان ذا تفكيرٍ سلبى:

- الانتقـادات والتهكم الذى ربما يتـعرض له الفـرد من محـيط أسرته أو عمله أو أقاربه .
- كـما أسـلفنا ضعـف الثقـة بالنفس والانسـيـاق السـريع خلف المؤثرات والانفعالات الوجدانية والعاطفية، والاسترسال دونما روية مما يبعدهم تماماً عن الثبات والهدوء اللذين يمهدان لشخصية إيجابية الفكر والسلوك.
- تركيز الإنسان على مناطق الضعف لديه، ومن ثم تضخيمها حتى تصبح شغله الشاغل .

- الانطواء على النفس والبعد عن المشاركات الاجتماعية الإيجابية والتدريب على التفاعل الاجتماعى.
- عقد المقــارنات بين الفرد وبين غيــره من الذين يتفوقون عليــه مع تجاهله لمواطن القوة والتميز لديه.
- المواقف السلبية المترسبة لدى الفرد من صغره.
- الحساسية الزائدة لدى البعض من النقد أو من التوبيخ.
- الفراغ وكفى به داء، وكفى به سبيلاً يســيراً للأفكار السلبية، فعدم وجود أهداف عظيمة وطموح لافت لدى الفرد يشــغل عليه تفكيره ويحدده فى نقاط معينة يسعى إلى صنعها ورؤيتــها فى واقعه من شأنه أن يوجد فراغاً فكرياً كبيراً.
- تضخيم الأشياء فوق حجمها، وعدم تفهم المواقف بعقلانية وهدوء.
- اتخاذ أصدقــاء سلبيين فى أفكارهم ونظراتهم، ولا أحــد يشك فى تأثير الصديق.
- ابتعد عن كل ما من شأنه أن يصنع أفكاراً سلبية لا حقيقة لها فى الواقع، ومن ثم يصدقــها الفرد ،بل يرى أنهــا حقيــقة، وهذا ناتج ولا شك عن شخصية تعيش فراغاً وانعداماً للثقة.
- الخوف والقلق والتردد يصنعان شخصية مزدحمة بالأفكار السلبية.
- مشــاهدة البرامج أو الأفلام أو قــراءة مقالات تحــمل طابعاً سلبيــاً، فإن لذلك أكبر الأثر .
- الاكتئاب والسوداوية فى رؤية الأمور والمواقف.

أما طرق التخلص من الأفكار السلبية فنجملها فى الآتى:

١ - تحصيل الثقة بالنفس: أولى خطوات الخلوص من التفكير السلبى. تأمل ذاتك جيداً ستجد الكثير من المواهب والقدرات التى حباك الله إياها لكنك تصر على رؤية عيوبك وتضخيمها وتركز على مثالبك وتتأملها وهنا يكمن الخطر.

٢ - الهدوء والاسترخاء أمر ضرورى ومهم، لاستعادة التوازن النفسى والذهنى والعاطفى.

٣ - تذكر أن مراقبة أفكارك منهج حياة كامل يجب أن تتمثله وتسير عليه، قم بإقصاء كل فكرة سلبية ترد عليك، لأن الفكرة التى ترد على الإنسان مع الوقت تصبح إرادة، ومن ثم تصير فعلاً حتى تستحكم عادة، فانتبه من أول الطريق.

٤ - تذكر أيضاً أن الثبات والانسجام الداخلى ضرورة لكل من أراد بناء شخصية إيجابية، ولا تنس أن الوصول إلى هذه الأهداف لا يأتى فى يوم وليلة، وأمامنا الكثير حتى نصل.

٥ - لابد من وجود أهداف سامية علمية وعملية تسعى وتجد للوصل إليها، فالفراغ خير صديق لكل ما هو سلبى.

٦ - خالط الأشخاص الإيجابيين وتعلم منهم.

٧ - شارك فى دورات علمية ومهارية تكتسب منها مزيداً من الثقافة والعلم فى مجال فن النجاح أو فن التفكير الإيجابى.

٨ - إياك والانطواء على الذات فالعزلة أحيانًا مرتع خصب للأفكار السلبية.

٩ - حذار من الوهم، حاول دائماً أن تميز بين مـا هو حقيقة، وبين ما هو خيال.

١٠ - إياك والاسترسال مع الانفعالات، واحذر من الغضب، وتماسك قبل أن تقدم على أى تصرف حـتى لا تعيش رهين أفكار نشأت من ردات فعل متسرعة.

١١ - راجع نفسك دائمـاً وقومهـا وأعرف ما لهـا وما عليهـا وما هو من طاقتها وما هو فوق ذلك.

١٢ - ابدأ صبـاحك بعد ذكـر الله بابتسامـة ملؤها الرضا والغـبطة، فلذلك عظيم الأثر .

١٣ - احرص على نفع الآخـرين ومساعدتهم، ومد يد الـعون لهم، فإن صدى هذا الخير يرجع إليك وأثره ينالك لا محاله.

١٤ - لا تركز على مثالبك وعيوبك، امـسك ورقة وقلماً واكتب نقاط القوة لديك حتماً ستتغير نظرتك.

١٥ - ابتعـد عن كل فكرة أو خاطرة علمت مـسبقـاً أنها تقـودك إلى حالة سلبية.

١٦ - إذا اجتاحـتك الأفكار السلبية أو خـاطرة تشاؤمية ابق هادئـاً واسترخ وتأملها بعين الموضوعـية حتماً ستجـد أنك كنت تبالغ وتعطى الموضوع أكبر من حجمه.

١٧ - تذكر أن التفاؤل سبيل عظيم نحو السعادة الداخلية، فلا تحرم نفسك إياه، فقط انظر إلى الجانب المشرق والجميل فى الأشياء.

١٨ - تعلم فن التجاهل للأفكار السلبية، قل دائماً: (وماذا إذا)؟ امض فى طريقك ثابتاً هادئاً، الأمر ليس سهلاً لكن الوقت بإذن الله كفيل أن يوصلك إلى هذا الانسجام الداخلى الرائع.

* * * *

كيف تتغلب على مشاكلك وتواجهها..؟

هل ترغب فى تحقيق كل طموحاتك. . والتغلب على كل إحباطاتك؟

هل تعانى من الحيرة والتردد فى اختيار قرارتك؟

هل ترغب فى الشعور بالسعادة والتغلب على القلق والاكتئاب والشرود النفسى والذهنى؟

هل تدرى أن بإمكانك وضع حلول فورية لمشاكلك، والتنبؤ بمستقبلك الذهنى والعاطفى والجسمانى والمالى؟

إن ذلك بمقدورك إذا استطعت أن ترسم خريطة كاملة لأهدافك، ووضع أجندة بأولوياتك على كافة الأصعدة الحياتية.

انهض الآن، وامسك بزمام حياتك. . وتغلب على مصاعبك!

وقم برسم استراتيجية عقلية للتحكم بعواطفك ووظائف جسمك وعلاقاتك العاطفية وأمورك المالية.

أولاً :إن تحديد الأهداف هو الخطوة الأولى لتحويل غير المرئى إلى مرئى، وهو سر كل نجاح فى الحياة.

فالإنسان هو ابن أفكاره وخيالاته وأعماله وطموحاته واجتهاده. . فكلما نفكر نكون. . فتحديد الأهداف هو الذكاء!

ثانياً: عليك بأن ترسم أهدافاً عالية - على مستوى الإنسانية- وتبتعد عن الأهداف الأنانية التافهة قصيرة الأمد . لا تحلم فقط بقطعة السكر لكن أحلم بقطعة الماس الباقية.

ثالثــاً: عليك بعد تحديد خـريطة العمل وخطة السير أن تحـدد زمناً لتنفيذ أهدافك.

بالإضافة إلى العـمل المكثف والمجهود الدؤوب لتحـقيق الخطة.. إذا كنت ترغب بالرجيم أو الرشاقة أو الرياضة أو التعلم أو اكتساب أى طموح!

رابعـــاً: عليك بالتمـتع بالأمل والتفاؤل والابتـعاد عن اليأس والتـشاؤم والكسل.

فمهما طال الليل فإن نور النهار آت لا ريب فيه..

ومهما كانت الشدة فإن الفرج آت بالقريب.

خامـساً: ابتعد عن التسويف والتأجيل فى أعـمالك ومشاريعك بعدما تبدأ بالعمل.

مهـما كان عـملك صغيـراً أو كبيراً فـالخطوة الأولى هى نصف الطريق.. طريق الألف ميل يبدأ بخطوة فى الاتجاه الصحيح!

سادسـاً: حدد لنفسك منهجاً يومـياً.. لمدة خمس سنوات بأنواع البرامج والنشاطات البـدنية والذهنيـة والعاطفيـة والدراسية والبـيئيـة والمعيشـية والمادية والاجتماعية والروحية والوظيفية.

سابعاً: لا تعش ضمن نسق ضيق.

وسع إطار حياتك.. استمع لأفكار الآخرين.

حاول قراءة الكتب والأفكار الذكية لأن الأفكار تعدى!

ثامناً: لتكن لك قناعة خاصة بك.. تحمل قيمك وأفكارك، وحدد أهداف النمو الشـخصى، وأهداف العمل الوظيـفى، وأهداف المساهمة فى مسـاعدة الآخرين.

لا تركز على أهداف بعينها وتهمل أهدافاً أخرى.

تاسعاً: أطلق قوة التنشيط المعقد لك لتحقيق أهدافك البعيدة والقريبة، فهناك محفزات لا شعورية عديدة تدفعك للعمل.

وكذلك هنالك مثيرات لا تعد ولا تحصى تهاجمك فى كل لحظة، غير أن عقلك يحذف معظمها أو يضخمها.

وعقلك إذا كان صافياً يستطيع التركيز على ما يعتقد أنه هام، ويقول الحكماء: اصعد إلى العلياء.. اصعد إلى أبعد نقطة .. فهدفك فى علياء السماء.

عاشراً: ابتعد عن معوقات الفكر الأساسية.

وهى النزوات والتحيز والتعصب والحيوانية، والشهوات الدنيوية والغضب والانفعالات النفسية، ابتعد عن العزلة والقوقعة على نفسك، أو الحقد والحسد والغيرة والمنافسة، ولا تركز على أخطائك.

ولا تضخم من مخاوفك ،فإن ٩٩٪ من مخاوفنا الوهمية لا تتحقق.

وبعد ..

فهذه روشتة للبدء بمشوار حياتك فى طريق الصحة العقلية والفكرية والسلامة النفسية.

فلا يمكن للظلمة أن تتحول إلى نور، أو البلادة إلى نشاط وحركة بدون توافر العواطف القوية والمحفزات النفسية المثمرة.

ابتعد عن التسطح الفكرى.

والمسافة بين الخندق والقبر لا تعدو متراً واحداً.

عليك بأن تستيقظ فكرياً وعاطفياً من جديد، للعثور على سبل تمكننا من ضخ دم جديد لقلوبنا.

وبث الفرح والسعادة فى نفوسنا.

وانصحك بالحماسة والإصرار لتحقق طموحاتك والتغلب على إحباطاتك الوهمية.

فالحياة صورة نرسمها، وليست مجرد عملية جمع حسابية.

هذه دعوة لإعادة اكتشاف نفسك وتفجير طاقاتك.

لتبدأ رحلتك إلى السعادة والصحة!

* * * *

كيف تكون منتجا ونافعا؟

حاول أن تنجح فى إدارة ذاتك. وفى تعاملك مع نفسك، فإن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم.. ثق بنفسك فعدم الثقة يؤدى إلى التكاسل عن الخير ، لأنك ترى نفسك ضعيفة ودونية.. والثقة بالنفس لا تكون إلا بالثقة بالله عز وجل.

قد تتساءل الآن: كيف أبنى الثقة فى نفسى؟!

إليك هذه الخطوات العملية لبناء الثقة فى النفس:

اعرف نفسك:

- تعرف على المميزات التى بداخلك وكيف تستخدمها.
- لا تربط نفسك بمجال معين.
- افتح عقلك فى أكثر من أمر، وأكثر من مجال.
- استعن بالأصدقاء الذين يصدقونك القول.
- ردد الكلمات التى تدفعك للنجاح مثل: أحاول - سوف أتعلم - أفكر فى هذا الموضوع، ولا تردد الكلمات المثبطة: لا أقدر - لا أستطيع.
- حدد نقاط القوة لديك.. خذ ورقة واكتب فيها المميزات والقدرات التى لديك.. وإذا أردت أن تعمل قارن هذه المميزات والقدرات بالعمل الذى تقوم به.

ولعل بعض الناس ليس لديهم نقاط قوة (هكذا يحدثون أنفسهم) نقول لهم: نعم.. ولكن هل بحثت ووجدت بذرة خير صغيرة فى داخلك.

نعم. . بالتأكيد لديك بذرة قوة. . تعهدها بالسقى. . وستصبح نقطة انطلاق لنفسك، لا تهملها، لأنها إذا توقفت عن النمو فهى توقفت عن الحياة.

طور نفسك:

بعد تحديد نقاط القوة عندك. . انتقل إلى المرحلة القادمة، وهى طور نفسك وذلك بالترقى والتدرج والثبات، لا تكثر على نفسك ثم تنقطع، قال ﷺ: «أحب العمل إلى الله أدومه وإن قل» مارس دائماً ولو فشلت، فالفشل يبقى فى الماضى وأنت فى الحاضر.

تخلص من عيوبك:

لكل إنسان عيوب وهى تحد من النجاح.

كيف تتخلص من عيوبك؟

اعترف بعيوبك، اكتب النقائص التى فيك على ورقه مثل: استعجال - عدم الثقة فى الآخرين - إفراط فى الثقة فى الآخرين.

ثم ابدأ بعلاج نفسك.

واعلم أن سعيك بإصلاح نفسك، والقضاء على نقاط الضعف هو من أعلى نقاط القوة فيك، وهى البداية الصحيحة، ومن صحة بدايته صحة نهايته.

شد خيوطك:

لقد وثقت بنفسك، ثم طورت نفسك وتعرفت على عيوبك. . الآن شد خيوطك. . أنت شخصية مستقلة. . بداخلها شخصية مستقلة أخرى. . وهذه الشخصيات لا بد أن تكون عون لك. . مثال:

(عبد الله) من الناس (شخصية مستقلة) وبداخله شخصية والد وطفل مع أنه متقدم فى السن.

شخصية الوالد: وذلك بحرصه على أبنائه وتربيته لهم واهتمامه بهم، فأنت عندما تحرص على نفسك ففيك شخصية الوالد.

أما شخصية الطفل فتتمثل فى روح المرح لديك.

فعندما تكون مرحاً دائماً لا تهتم.. فتكون شخصية الطفل لديك تغلبت عليك وأصبحت هى السيد وأنت الخادم.

لذلك اجعل الشخصيات التى بداخلك تنشد وتخدم نفسك.. ابدأ من الداخل.

الإرادة الصلبة:

الإرادة هى القوة الخفية لدى الإنسان، وهى تعنى اشتياق النفس وميلها الشديد إلى فعل شيء ما، وتجد أنها راغبة فيه ومدفوعة إليه.

الإرادة قوة مركبة من = رغبة + حاجة + أمل

للإرادة شروط:

تحديد الهدف.. حدد هدفك وبين وجهتك، وليكن هدفاً عالياً (مثلا: أن أكون طبيباً/ أن أكون مديراً ناجحاً) وتصور هدفك.. أى تصور أنك مدير ناجح.

الثقة بالنفس:

تخلص من أمراض الإرادة:

١ - فقدان الاندفاع (لا تجد حافزاً للاندفاع) فأنت فى مرحلة التجميد ويجب أن تتحول إلى سائل لتتحرك.

٢ - فرط الاندفاع وهو الزيادة فى الاندفاع.

٣ – ضعف مستوى التدين (يفهم الدين بطريقة خطأ).

٤ – المجتمع (إذا كان لا يعينك على النجاح).

٥ – الفقر والمرض.

كيف تقوى إرادتك؟ :

١ – الإقناع.

٢ – ثقف ذهنك.

٣ – التدرج.

٤ – حبب إلى نفسك النظام والتقيد به (ضع لكل شيء مكان، وضع كل شيء في مكانه).

٥ – استمر، ولا تنقطع.

٦ – احرم نفسك شيئاً اعتده.

٧ – استبدل العادات السيئة بالحسنة.

٨ – ابتكر ، وأبدع.

٩ – الشخصيات الناجحة (تعرف عليها، اقرأ عنها).

١٠ – غير بيئتك.

أمور تزيد من الإنتاجية والفاعلية:

١ – تحديد الأهداف وتقسيمها إلى : أهداف كبرى، أهداف جزئية صغرى، اجعل الأهداف الجزئية في خدمة الهدف الأكبر، وقدم دائماً (ماذا) على (كيف) . . أي: ماذا سأفعل؟ ثم كيف سأفعل؟

٢ - نظم وقتك.

٣ - قوى علاقتك بالآخرين. اكسب الأصدقاء.

٤ - تقويم الأداء.. بعد فترة قف.. وراجع عملك.

٥ - كن متفائلاً.

أخيراً حقائق مهمة لك:

- من لا يتقدم لا يبقى فى موقعه بل يتقهقر.

- إن قوة الأفكار لا تجدى ما لم تقترن بالعمل.

- الإبداع ليس سوى التحرر من أثر النمطية.

- العقل خلق ليعمل.

* * * *

الانطباع الأول

ما هو الانطباع الأول؟

هو ببساطة الرأى المكون عنك من الآخرين، ويتكون من اللحظة الأولى من لقائك بأشخاص تتعرف عليهم لأول مرة، ويشمل الانطباع كل شىء عنك (تصرفاتك - ميولك - ذوقك - فكرك - طباعك - ثقافتك... إلخ) وكل شىء آخر عنك قابل للاستيعاب.

و ٩٠٪ من الانطباع تتكون من أول ٢٠ ثانية من الاتصال بالأشخاص الذين تتعرف عليهم لأول مرة، فاحترس لأن للانطباع المكون عنك أشد التأثير على تصرفات الآخرين تجاهك وتعاملهم معك فى المستقبل، فلو كان الانطباع الذى كونه عنك الآخرون إيجابياً فمن المتوقع أنك ستكتسب علاقات ممتازة سواء على مستوى العمل أو المستوى الاجتماعى، وعلى العكس من هذا فالانطباع السلبى يقطع الاتصال من قبل أن يبدأ، ويكون فكرة سلبية عنك لدى من يتعامل معك، وهذا ما يجب عليك تجنبه تماماً حتى تعطى دائماً فكرة ممتازة وإيجابية عنك لدى الآخرين.

عناصر أساسية:

كيف تبنى انطباعات أولى مبهرة لدى الآخرين؟

يوجد ثلاثة عناصر أساسية لابد من اكتسابها كى تترك انطباعاً ممتازاً وإيجابياً لدى الآخرين من اللحظات الأولى من تعرفك عليهم وهذه العناصر هى:

١ - **المعرفة النظرية**: بأن يكون لديك معرفة مسبقة بما يناسب الاتصال الشخصى الناجح بالآخرين، وما الذى يجعل الآخرون يكونون فكرة إيجابية

عنك، وأن يكون لديك معرفة بكيفية اكتساب انطباعات إيجابية ممتازة، وسيأتى ذكر هذه التفاصيل لاحقاً.

٢ - الخبرة العملية: من خلال التعامل المستمر مع الآخرين والاتصال بهم يمكنك أن تعرف ما المناسب وما غير المناسب لتكوين فكرة ممتازة عنك، ويمكن ملاحظة السلوكيات والتصرفات التى تساعد على تكوين فكرة ممتازة عنك أو العكس.

٣ - الاستعداد: ويقصد به الاستعداد لتلقى المعرفة النظرية اللازمة لتكوين انطباع مبهر لدى من تتعامل معه، والاستعداد لتنفيذ ما تتعلمه عن كيفية تكوين هذه الانطباعات، ويعنى أيضاً بذل الجهد للتعلم أولاً، ثم بذل الجهد ثانياً.

إرشادات أساسية:

وهذه مجموعة من الإرشادات التى تساعدك كى تكتسب انطباعات ممتازة لدى الآخرين من اللحظة الأولى، وهى المعرفة النظرية المهمة كى تكون علاقات ممتازة مع الآخرين، وهى سبعة نقاط أساسية:

الثقة قبل النجاح:

١ - ثق بنفسك دائماً:

الشخص الواثق من نفسه دائماً يحصل على انطباعات إيجابية من الآخرين، فطريقة سيره، وطريقة حديثه وملبسه وطريقة تعامله مع الآخرين تعطى إحساساً بمن يتعامل معه أنه «شخص واثق من نفسه»، واعلم أن الاعتداد بالذات، والثقة بالنفس لا يأتى بعد النجاح بل قبله، والفكرة التى

تأخذها أنت عن نفسك هى نفس الفكرة التى تصل للآخرين عنك، لذا لو كنت تعتقد بنفسك أنك شخص مثير للاهتمام فستنتقل هذه الفكرة فوراً للآخرين عنك، وكونك ترى فى نفسك شخصاً إيجابيا وخدوماً وفعالاً فى المجتمع - إذا كنت فعلاً كذلك - ستنتقل أيضاً بدورها للمتعاملين معك، أما لو كنت ترى نفسك سلبياً ومملاً وكئيباً - مثلا - فستنتقل هذه الأفكار إلى المتعاملين معك فاحذر من هذه الأفكار السلبية. وكن دائماً واثقاً بنفسك وسرعان ما يثق بك جميع المتعاملين معك، ولن يثق بك أحد لو لم تكن أنت واثقاً بنفسك.

مظهرك يعبر عنك:

٢ - مظهرك مهم:

اهتمامك بملابسك والألوان التى تختارها لهذه الملابس له دور مهم فى رسم صورتك لدى الآخرين من اللحظة الأولى، فكل لون له دلالة يكتسبها الشخص الذى يرتدى لونا بعينه.

أيضاً اهتمامك بنظافة ملابسك ومظهرك العام وتناسق ألوانها، واهتمامك بأظافرك وشعرك وكل شيء آخر له علاقة بمظهرك بمثابة رسالة تقول فيها للناس كيف تفكر عن نفسك وتعاملهم.

وليس المهم ثمن أو جودة الملابس، ولكن الأهم الاعتناء والاهتمام وحسن المظهر بدون استثناءات ولا كسل فى اختيار ما تلبس اليوم مثلاً، فليس معنى أن ليس أمامك مقابلة مهمة اليوم أن تهمل فى ملبسك، وهناك مقولة معروفة هى: أظهر جيداً - أشعر جيداً.

٣ - حركات الثقة:

لتكن هيئتك والحركات التى تصدر عنك معبرة عن شخصيتك، وطريقة حديثك لها دور كبير فى التعبير عنك وعن شخصيتك، فهناك دراسات أوضحت أن ٩٣٪ من تأثيرك على الآخرين تأتى من أسلوبك فى الحديث (٥٥٪ من حركات الجسد، ٣٨٪ من الصوت) ودرجة الصوت، وطريقة الكلام نفسه، سواء منخفض أم مرتفع أم متوسط بين الاثنين، أما بقية المائة بالمائة (٧٪) تأتى من خلال مضمون هذا الكلام المنطوق.

فلغة الحركة والصوت مهمة جداً لتوحى للآخرين بالثقة والمصداقية، ودائماً أثناء حديثك ارفع رأسك كالمنتصر بلا غرور أو تعالى، ولكن لتظهر المصداقية والثقة والحماس، وتخلى عن كل حركات الملامسة الذاتية، كأن تعقد ساعديك أمام صدرك، أو أن تلامس وجهك بدون داعٍ أثناء الحديث، أو عدل رباط العنق باستمرار للرجل أو غطاء الرأس للمرأة، وهذا لإعطاء انطباع بالثقة والانفتاح والمرونة والاهتمام.

واحرص على إظهار كف يدك أغلب الوقت أثناء الحديث (لأن هذا يوحى لمن تحدثه بالثقة والصدق والصراحة) وأخيراً تفادى كل الحركات التى تقلل من جاذبية حضورك، مثل: الإمساك بالقلم، أو المحمول، أو ضبط الملابس، أو فرك اليدين أو وضعهما فى الجيوب، وقضم الأظافر، وتبليل الشفاه، أو ضغطهما، الرسم على أى شيء ،وكذلك القبضة المغلقة أو تجميد النصف الأعلى.

ابتسم وكن ساحراً:

٤ - تعبيرات الوجه الإيجابية:

وهى بمثابة كنز يقدمك بمهارة للآخرين وبشكل جذاب جداً، وليكن وجهك

المبتسم دائماً ممهداً لأقوالك، مظهـراً لودك ولإقبالك على الآخرين، وانفتاحك تجاههم، فهذا يجعل الآخرين متفائلين لأقوالك، وهذا يفتح باباً سحرياً للقلب لا تفتحه السـلطة ولا المال، فالابتسامة هى سلاح قـوى جداً لأعدائك ورسالة حب وود لأصدقائك ولمن تتـعرف عليهم للمرة الأولى، ولها دور كـبير جداً فى ترك انطباعـات مبهرة وممتـازة لدى الآخرين، والابتسامـة هى نافذة الروح ولها علاقة قـوية بمدى راحة وصدق واهتمام المتحـدث، وتذكر قول المصطفى ﷺ : «تبسمك فى وجه أخيك صدقة».

ونريد أن نقول هنا: إن الجدية والالتزام لا تعنى التجهم والعبوس، فيمكنك أن تأخذ كل أمور حـياتك بجدية مع الاحتفـاظ ببشاشة الوجه والابتـسامة بود وحتى أثناء الحديث فى التليفون ابتسم، فسـيشعر محدثك على الطرف الآخر بود الابتسامـة فى نبرة صوتك، جرب هذا وسـتكون النتيجة مبـهرة، وكذلك أثناء الحـديث تليفـونياً حاول أن تـكون واقفاً لأن هذا يـجعل الصـوت أفضل وأوضح.

ولذا حافظ على اتصال بالعين ٦٠ إلى ٨٠٪ من الوقـت، وفيما عدا ذلك فلتنظر للجوانب وليس لأعلى لأن هذه الحركـة تعطى من تحادثه انطباعاً بالملل والرغبة فى إنهاء الحديث، ولا تنظر لأسفل لأن هذا يوحى للمتحدث بالإحباط والضيق.

اسمع نفسك أثناء الحديث.

٥ - الصوت:

والصوت هنا لا يعنى نبـرة الصوت فقط، ولكنه يعنى أيضـاً العلو والجودة والسرعة، وكى تـعطى فرصة جيدة لمن يـسمعك أن يسمعك بـوضوح وتأثير

إيجابى عليه عليك أن تحافظ على كل مكونـات الصوت المذكورة، فصوتك لا يجب أن يكون منخفضاً ولا مرتفعاً بل مـسموعاً بوضوح لمحدثك، كما يجب أن يكون صـوتك واضحاً بمـعنى أنك تنطق جمـيع مخـارج الحروف جـيداً، وعليك أن تفكر جـيداً قـبل أن تتحـدث، وأن تستطيع سـماع صـوتك وأنت تتحـدث كى يكون صوتك مـفهومـاً وواضحـاً، كما يجب أن يـكون حديثك متوسط السرعة لا بطىء ولا سريع، ولكن بشكل يسمح لمحدثك من متابعتك جيداً، ولا تكن متسرعاً فى كلامك.

ومن الأخطاء الشـائعة فى الحديث اسـتخـدام كلمات أجنبـية فهـذا يعطى الآخرين انطـباعاً أنهم أقل منك، أو أنـك أذكى منهم، أو أفضل تعليـماً، أو ثقافة، وهذا إحساس سىء جداً، أيضاً من الأخطـاء الشائعة استخدام ما يطلق عليه الكلـمات الميتـة مثل (همم - آه - ممم - ها...) وهى كلهـا حروف لا معنى لها، ولكن لابد أن تتفاعل مع محدثك بصـورة أخرى بكلمات مفهومة لها قدرة على خلق جو من التـفاعل بينكما، أو يمكنك أن تصمت بدل هذه الحروف الميتة، واعط الآخريـن ونفسك راحة عقلية للاسترجاع والتـفكير فيما يقوله محدثك، والأنجح دائماً فى حديثك مع الآخرين الذين تراهم لأول مرة أن تسمع أكثر بكثير مما تتحدث، اترك من أمامك يعبر عن نفسه بحرية واستمع له، وسيأخذ عنك انطباعاً ممتـازاً ومبهراً من المقابلة الأولى أنك شخص ظريف ومحبوب.

استمع أكثر وتحدث أقل:

٦ - استخدم كل حواسك:

استمع للآخـرين بكل حـواسك، وحاول أن تـستـمع ٨٠٪ من الوقت،

وتحدث ٢٠٪ منه تسال فيهم عما سمعت من محدثك، واستخدم قاعدة (لكل مقام مقال) أى كلم كل شخص بلغته وبالكلمات التى يفهمها، واهتم به بصدق، وسيكون هذا له عظيم الأثر على الآخرين لحاجتهم الشديدة للتقدير، ولمن يسمعهم ويهتم بهم.

واعط الآخرين الثقة بالإطراء على مزاياهم بدون مبالغة، وأجب على أسئلتهم بشكل مباشر، وهناك قاعدة طريفة فى هذا الجانب أن تقنع نفسك عند تعاملك معه أنه أهم شخص عندك، ويمكنك أن تتدرب عليها بأن تعطى الشخص الذى تعامله - مهما كانت مكانته فى المجتمع بسيطة - اهتماماً كبيراً نابعاً من كونه إنسان ويستحق التقدير والاهتمام فى حد ذاته بغض النظر عن مستواه الاجتماعى أو الاقتصادى، وسيشعر الآخرون بهذا الاهتمام ويبادلونك إياه، بل ستترك تأثيراً إيجابياً مبهراً فى أذهانهم- لا يمحى - عن ذوقك وإنسانيتك فى التعامل مع الآخرين.

أبرز كل مهاراتك ومزاياك:

٧ - اظهر وتصرف كما تود أن تكون وليس كما أنت:

ثق تماماً أن الناس تصدق ما تصدقه أنت عن نفسك، فلا تنتظر أحداً ولا منصباً ولا لقباً، بل تصرف وكأنك حصلت على المكانة التى تطمح إليها، بلا غرور ولا تعالى، وابرز مزاياك من الآن، واستخدم كل طاقتك، وابرز كل إمكانياتك ومهاراتك.

واعمل على إخفاء عناصر الضعف فيك قدر الإمكان، حتى تعالجها وتحولها لإيجابيات فى شخصيتك، فاقتناعك بالمكانة التى تريد أن تصل إليها

يجعلك تتعامل وكـأنك وصلت إليها، كما يجعل الآخـرين يصدقونك تماماً، وبأنك فعلا حـققت هذه المكانة - قبل وصولك إليـها - أو على الأقل تغطى انطباعاً عنك أنك على الطريق الصحيح نحوها.

وجرب (الطريقـة المتفائلة) فى بداية اليوم كـمثال: فعندما يـسألك أحد عن حالك، أجب بأنك (بخير حال، الحمد لله، رائع) وسيكون لذلك التأثير الذى يتـقل أوتوماتيكيـاً لبقـية أحـداث يومك، وينتـقل لك أنت شخـصيـاً ويكون إحساسك بهذا اليوم إنه رائع وفوق الـوصف أيضاً، كما إن هذا الأثر (معدى) وسيتـقل للآخرين من حـولك، وسيعـتبرونك مـتفائلاً، لـيس هذا فقط بل سيتمنون الوصول إلى هذه الدرجة التى وصلت إليها، وسيعتبرونك أيضاً قدوة لهم.

* * * *

الاحترام

الاحترام هو مفتاح القلوب المغلقة الذى يغفل الكثير عنه.. فبدونه لن يكون هناك ثقة وتعامل جاد بين الناس، لذا عليك البدء بنفسك لكسب احترام الآخرين.

* الاحترام .. أفضل الدروع الواقية التى يمكنك أن ترتديها كى تحمى نفسك من مشاعر الضعف والاستسلام.. ولكنه الاحترام الواعى وليس الأعمى الذى يخلط بين النفاق والرياء والطاعة العمياء.. ففى ظل سيادة الصراع كأسلوب للتعامل، واتباع أساليب قد تخلو من الاحترام مثل الخيانة أو تصيد الأخطاء يبقى الاحترام هو «الدرع الواقى» الأمثل لتجنب مثل هذه الانتهاكات لأبسط قواعد العلاقات الإنسانية.

* مهارة اكتساب وإظهار الاحترام تسير جنباً إلى جنب مع مدى القوة التى يتمتع بها الإنسان.. فالشخص الذى تسيطر عليه مشاعر الضعف والاستسلام، لا يستطيع أن يكتسب احترام الآخرين. مما يدعم من قواه الشخصية وثقته بنفسه.. أما استخدام الأساليب الرخيصة فى التعاملات الإنسانية. إنما هو انعدام حقيقى للاحترام المتبادل. وكلما كان الإنسان متمتعاً بقدر كبير من هذه الصفة بينه وبين الآخرين كان فى مأمن من مشاعر الضعف والاستسلام أو الشعور بالإحباط أو اليأس.. أيضاً يكون فى مأمن من المواقف الرخيصة بكل أشكالها وعلى اختلافها.

تعاملاتنا اليومية:

* منح الاحترام والحصول عليه جزء لا يتجزأ من تعاملاتنا اليومية مع الآخرين جميعهم ودون استثناء، وتذكر دائماً أن أهميته تماثل أهمية التنفس

بالنسبـة للإنسان. . فإذا كنت فى غنى عن التنفس. فـأنت فى غنى أيضاً عن الاحترام، أما إذا جـعلته ضرورة من ضروريات حياتك كـالتنفس تماماً. فإنك بلا شك ستـتمتع بإحســاس الثقة فى قدراتك على مـعالجة الأمور ومـواجهة المواقف الصعبة والمشاكل دون أن تصاب بمشاعر الضعف والإحباط.

الثقة:

* هى مفتـاح القلوب المغلقة، فبدونها لـن يكون هناك احترام. . وهذا لن يأتى بين ليلة وضـحاها، ولكنها عـملية متـدرجة تبنى على أساس تعـاملاتك اليومية ومواقفك وسلوكياتك تجاه نفسك من جانب، وتجاه الآخرين من جانب آخر. وهناك طرق فى التعـامل تستطيع من خلالها اكتســاب الآخرين وثقتهم بك.

* **الطـريقـــة الأولى**: تعتـمد على الـتعامل بـالأمانة والصـدق والعدل والمسئولية، فهذا هو المربع الذهبى لاكتساب احترام الآخرين.

* **الطريقة الثانية**: أرح الآخرين نفسياً، واظهر لهم اهتماماً ورعاية واستمع إليهم وشاركـهم فى مشاعرهم، واظهر لهم أنك تـكن لهم الاحترام، عندها سيبادلونك الاحترام بالاحترام، والاهتمام بالاهتمام، والرعاية بالرعاية.

* الطريقة الثالثة: أشبع احتيـاجات الآخرين بطريقة عملية. فالكلام النظرى غير مقنع دائماً، ولكن عندما يتوازى مـعه الفعل المطابق له يجعل الإنسان أكثر مصداقية لأنه قال وفعل. . وعليك أن تعبر دائماً عن تقديرك للآخرين، فغالباً ما يكون الإنســان فى أشد الحاجـة للشعور بالأهمـية والتقـدير من الآخرين. عندها سيمنحهم إياها إذا حصل عليها تطبيقاً لمبدأ فاقد الشىء لا يعطيه.

* احرص على أن تمنح الآخرين شعوراً بأهميتهم إذا أردت الحصول على ثقتهم.

وتذكر دائماً أن الاحترام فى شكل المرح والتشجيع والتقدير يشبع حاجة من أهم الحاجات الإنسانية التى نحن جميعاً فى حاجة إليها، وهى مصدر رئيسى للحصول على القوة الذاتية التى تجعلنا أقوياء فى مواجهة أعاصير الحياة ومشاكلها، وهو الذى يجعل رؤيتنا لأنفسنا أفضل، وبالطبع كلما كانت نظرتنا لأنفسنا أفضل كنا قادرين على أن ننظر للآخرين أيضاً بطريقة أفضل.

الهدوء أولاً:

ويبقى سؤال: ما الذى تفعله إذا عوملت بعدم الاحترام؟! هل ستبادل الذى تصرف معك بعدم الاحترام بمثل تصرفه؟!.

ينصح علماء الاجتماع الشخص الذى يتعرض للتعامل بطريقة مهينة بعدم المعاملة بالمثل.. بل عليه أن يهدأ أولاً ويدرس أسباب التصرف والسلوك الذى تعامل به.

ثانياً: ألا يسمح للغضب بالظهور والسيطرة عليه. بل يجب التريث قبل رد الفعل.

ثالثاً: أن تكون أميناً وصادقاً مع نفسك بشأن نواياك تجاه ذلك التصرف.

قد يكون ذلك الشخص مسئولاً عن الموقف الذى عوملت خلاله بعدم الاحترام. وبعد ذلك يمكن أن تقرر كيف تتصرف .. وأن تراجع سلوكياتك.. أو تستخدم أسلوب الردع كى لا يتكرر ذلك مستقبلا، وفى كل الأحوال يجب ألا يلجأ الإنسان إلى أن يبادل المعاملة بالمثل، فللإنسان كافة الخيارات الممكنة للتعامل بعدم الاحترام.

فن إعلاء الذات:

هناك ترابط بين الاحترام وإعلاء الذات.. وهو مهــارة بعيدة كل البعد عن التكبر أو الغـرور. لأنه فى أبسط تعريف له يعنى إحســاسك بقيمــتك الحقيقـية وقدرتك على التـعامل مع الناس.. ومواجـهة ما يعـرض عليك من تحديات خــلال حيــاتك.. وهو ضــرورة من ضروريات الحيـــاة، وشىء لا غنى عنه لأحد.

روح التحدى:

* ينبع إعلاء الذات من أعماق كياننا بإطلاق ذلك المارد الكامن فى نفوسنا والذى نسميــه بالقوة الذاتية القادرة على أن تبعث فـينا روح القتال من أجل أن يبقى الإنسان سـعيداً، وينعكس أثر إعلاء الذات فى كل عــملٍ خارجى نقوم به.

إعلاء الذات يمكننا من خلاله قياس قيمتنا.. ويعد بمثابة حجر الزاوية الذى يقوم عليه بنيان أنفسنا.. وثق أنه ليس بمقــدور أحد أن يجعلك تشعر بالقوة، أو يجعلك تشعــر بالضعف واحتقار نفسك رغــماً عنك، فأنت الذى تصنع ذلك دون أن تدرى.

* مطلوب منك أن تقف مع نفــسك وتسألها: كـيف وصلت بها إلى هذه المرحلة التى أنت فـيهــا الآن؟ وكـيف الطريق للوصــول إلى مرحلة التــخلص النهائى من تلك المشاعر التى تهوى بذاتك إلى أدنى المراتب والدرجات؟!

وليست العبرة على الإطلاق بما يحـدث لك من أمور. وإنما العبرة بما تقوم به.. وعليك أن تثبت كل يــوم قدرتك على مجابهــة تحديات حيــاتك.. ففى ذلك إعلاء لــذاتك. وأن يصاحبــه احتــرام .. وهو يعنى أن يرفع من شــأنها وقدرها.

عندما تحترم ذاتك فأنت بذلك تعد فى شراكة معها، يمكنك الاستقرار بداخلها والانتفاع بكل مميزاتها وقدراتها. فإذا احترمت ذاتك بادلتك نفس الشعور، وإذا وثقت بها أعطتك احترام الآخرين.

السر الحقيقى:

تذكر دائماً أن السر الحقيقى وراء قدرتك على التغيير هو اختيار القوة والشجاعة بديلا عن الضعف للقيام بالاحترام من أجل إعلاء ذاتك.. فإذا أردت أن تحرز أى تقدم فى محاولاتك لتحرير نفسك من مشاعر الاستسلام السيئة لابد أن تحرر نفسك أولاً من قيود أنماط سلوكياتك الرتيبة. وأن تتعرف على تلك الأنماط التى تعوقك وتؤدى بك إلى التخاذل، وعليك أن تختار أولا ما الذى تريد أن تقوم به ثم تلتزم بتنفيذه .. وثق أنك إذا اتخذت قرارك بالتغيير. سوف تواجهك متاعب وصعوبات جديدة لابد أن تواجهها بكل قوة وشجاعة دون أدنى تخاذل، وتأكد أن حاجتك ستؤدى بك إلى اختيار سلوكيات جديدة تجعلك ملتزماً أمام نفسك بالشجاعة والاحترام.

السرور والرضا:

يؤكد عالم النفس الأمريكى الشهير «الفرد أدلر»: أن تلهف الإنسان على التقدير والاحترام هو المحرك الأول للحياة. ونحن لا نستشعر السرور والرضا إلا حين يرضى عنا الناس. ولا تخمد لنا رغبة فى إطراء الناس لنا أو السعى للظفر بإعجابهم بنا وتقديرهم لقيمتنا، ومهما كان التقدير ضيئلاً فإنه يبث فيها الإحساس بالأهمية الذى يشد عزائمنا للمضى قدماً فى خضم الحياة ومواجهة مشاكلها بكل قوة دون أن يصيبنا الشعور بالضعف.

الواقع يؤكد أنك تستطيع فعلاً أن تزيد من قيمتك وأهميتك لدى الآخرين إذا حرصت على أن تترك انطباعات جيدة عن نفسك لديهم لها أثر ممتد ولا يقتصر على لحظة.

فليكن فى قلبك الاحترام والحب الذى يشمل كل الناس من لحم ودم، والذى لا تتطرق إليه تفرقة قائمة على الدين أو الجنس.. ويجب ألا تكتفى بأن تقول: إنك تحب وتحترم الناس. فالقول وحده لا يكفى، بل اصنع ما يثبته ويدل عليه. وتستطيع به أن تترك انطباعاً جيداً.. وهو لا يأتى من فراغ، ولكن من خلال تصرفاتك وأفعالك ولمساتك الإنسانية وقدرتك على التعامل الأمثل مع الآخرين.



كن مطمئناً...

عشر إيجابيات لكى تكون مطمئناً وتكون أكثر إيجابية:

الأولى: تفاءل:

النظر إلى الماضى وكأنه صندوق تجارب، وإلى الحاضر وكأنه ملعب للتحدى وإلى المستقبل وكأنه ممر منير.

والتفاؤل من الإيمان والتشاؤم من الشيطان، وأكثر الناس تفاؤلا أكثر الناس نجاحا وعملا.

الثانية: تحمس:

تحمس، وابتدع الحماس فى حياتك. اخلق جو المنافسة. اعمل سجلا لإنجازاتك. لا تكن مملاً كن حيويا.

الثالثة: تحدث عن النجاح:

حدث نفسك بصورة مستمرة عن نجاحاتك فى حياتك. كرر النجاح. اجعل الفشل درجة من درجات سلم النجاح، فالذى لا يعمل لا يفشل.

الرابعة: أوجد البيئة الإيجابية:

إذا كنت فى بيئة سلبية حولها إلى بيئة إيجابية. ما لم تستطع فلا تصاحب الفاشلين المثبطين وما أكثرهم.

الخامسة: جدد ما حولك:

أوجد جواً جديداً كل يوم. تعامل مع الجديد فى بيتك، فى عملك. تفنن فى ملبسك. غيِّر شكلية غرفتك. اختر ألواناً جميلة .اكتب لافتات إيجابية تفاؤلية، صم يوماً. قم ليلة. ابتكر أبدع.

السادسة: شارك الآخرين:

تفاعل مع من حولك، شاركهم نجاحاتهم، أرفع من معنوياتهم، كن فاعلا بينهم، لا تتحرج، تعلم العطاء والسخاء، لا تكن كثير النقد. شجع الآخرين ينجذبوا إليك.

السابعة: خطط للنجاح:

ما أجمل تلك العبارة (إذا فشلت فى التخطيط فقد خططت للفشل) المتفائل الناجح كثير التخطيط ، ضع خططاً سنوية شهرية، أسبوعية، ضع لنفسك برنامجاً، تمرحل فى خططك ،هيا لا تتأخر.

الثامنة: لا تستجيب للمغالطات:

تجنب المغالطات، كن صريحاً مع نفسك والآخرين، تجنب الإحباطات والتفكير السلبى، تقدم كن واثقاً من نفسك، كن مقداماً.

التاسعة: اهتم بنفسك:

طور نفسك، لا تجهدها، كافأها، كن نجماً فى تخصصك، وكوكباً فى باقىّ العلوم الأخرى اقرأ اكتب أبدع.

اهتم بمظهرك وهندامك، تفنن فى أسلوبك مع الآخرين ، قل: كلما زاد علمى زادت سعادتى.

العاشرة: أصدق مع نفسك:

كن صادقاً مع نفسك ومع الله،لا تراوغ، تجنب الكذب، فهو يفقد الثقة بالنفس، تجنب الرياء، كن أنت لا تتمظهر بما ليس فيك، تعلم الدعاء فإنه محض الإخلاص والصدق مع النفس، الزم ذكر الرحمن فإنه أنس الروح.

* * * *

الفهرس

الموضوعات	الصفحات

سلسلة التطوير الذاتى للشخصية

التطوير الذاتى للشخصية

عيوب الشخصية

وكيف تتغلب عليها؟



المفاتيح العشر للتخلص من:
الغيرة - الخجل - الخوف
التشاؤم - النفور - التسلط
الإحساس بالذنب - الوسوسة
الأنانية - الهروب - النقص
عشق الذات - عدم التسامح -
الكراهية - العصبية - الشك

أحمد عبد الصادق

مكتبة النافذة

التطوير الذاتى للشخصية

سحر الشخصية

ينابيع قوة النفس



- مظاهر سحر الشخصية
- التأثير الشخصى
- كيف تحكم أفكارك؟
- توجيه النفس
- المظهر والتصرف
- الصفات الأخلاقية

أحمد عبد الصادق

مكتبة النافذة

التطوير الذاتى للشخصية

الثقة بالنفس

العزيمة والإرادة



- 10 طرق لتفعيل عزيمتك
- إرادة النجاح وقوة التركيز
- التفكير الموضوعى والإيحاء الذاتى
- كيف تسيطر على نفسك؟
- ماهية الإرادة ومصادرها
- الثقة بالنفس ومنابع الطاقة الكبرى

أحمد عبد الصادق

مكتبة النافذة

التطوير الذاتى للشخصية

القوى الخفية

عقلك الباطن
الكنز الذى بداخلك



- عقلك الباطن طريقك إلى الثروة
- العلاج عن طريق عقلك الباطن
- خلص نفسك من مخاوفك
- الإنسان وتنمية الإرادة
- النجاح بداخلك

أحمد عبد الصادق

مكتبة النافذة



9789774360848

مكتبة النافذة